A testnevelés tanítása

XX. ÉVFOLYAM

1984/5

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Balázsné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:
Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgy Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

TARTALOM

Szíjj Zoltán (1925 – 1984) 129

Nagy Sándor – Fehér Valéria: A szakközépiskolai részletes követelményrendszer kipróbálásának öt-éves tapasztalatai II. 131

Földesiné dr. Szabó Gyöngyi – dr. Zbigniew Krawczyk: Lengyel-magyar összehasonlító kutatás a testnevelésórák kedveltségéről II. 140

Dr. Nádori László: Vitatkozzunk a testnevelésóra felépítéséről 144

Andor György: Tanulók, sportágak, közvetítések, versenyek 147

Észrevételek, hozzászólások 152

Somorjai László: Eredete népi játék: Capoeira 154

Ötletek újdonságok 157

Szakterületünk tudományos életéből 159

Sport és nyelv 160

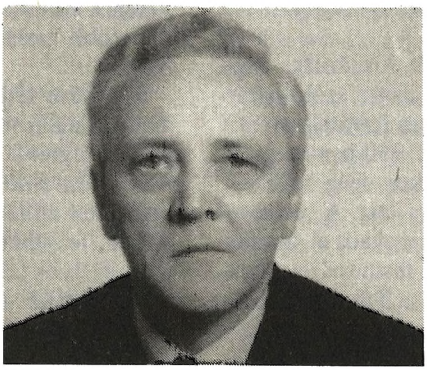
E számunk szerzői: *dr. Andor György* nyelvész, Bp.; *Földesiné dr. Szabó Gyöngyi* szociológus, Bp.; *Jámbor László* főiskolai adjunktus, Bp.; *Kovács László* testnevelő tanár, Bp.; *dr. Nádori László* rektorhelyettes, Bp.; *Somorjai László* ny. szakfelügyelő, Hajdúnánás; *Somorjai László* egyetemi testnevelő tanár, Bp.; *dr. Zbigniew Krawczyk* szociológus, Varsó.

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563–2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17–21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 – Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10–14. – A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója – Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. – 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,– Ft – Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsylinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft
Fejér megyei Nyomdaipari Vállalat 1459024
Felelős vezető: Gyenti Pál igazgató

SZÍJJ ZOLTÁN
főiskolai tanár
1925 - 1984



„Ama nemes harcot megharcoltam,
futásomat elvégeztem,
végezetre eltétetett nékem
az igazság koronája,"... olvasom a család által választott bibliai idézetet a gyászjelentésen, amiben az igazán mély gyászban levő család tudatja, hogy Szíjj Zoltánt 1984. szeptember 5-én, Velencén örök nyugalomra helyezték.

Újra belénk nyilallik a bizonyosság, amit már augusztus közepén tudtunk és azóta is értetlenséggel emlegettünk, a magyar testnevelés, a hazai tornasport, a pedagógusképzés ismét szegényebb lett egy kiváló szakemberrel. Mi elvesztettünk egy kollégát, egy tanítót, egy barátot, aki ha úgy érezte tanulhat, jó tanítvány is tudott lenni.

„Ama nemes harcot" valóban megharcolta. A szó igazi értelmében harcolt. Jó ügyért, a testnevelés nagyobb megbecsüléséért, jobb munkafeltételekért, hatékonyabb pedagógusképzésért. Harcait „tiszta fegyverrel vívta", nyíltan, szemtől-szembe vállalta. Nem volt könnyű ellenfél. Csak akkor adta meg magát, ha rájött, hogy nincs igaza. Ilyenkor, az addig vele szemben álló őszinte, Rá mindig számítható barátra talált.

Futását – sajnos – végérvényesen elvégezte. Élete, munkája teljes volt. Mégis mennyit tehetett volna. Tenni akart. Noha nyugdíjba vonulásra készült, mégis tele volt tervekkel. Ezek a tervek nem a békés öregséget készítették elő. Szakmai, a testnevelést előmozdítani szándékozó elképzelések voltak. A békés, nyugodt öregkor igen távol volt tőle. Egyszerűen összeegyeztethetetlen volt lényével. Mindig fiatalokkal foglalkozott, talán legjobban az óvodásai között érezte magát, és megmaradt fiatalnak hatvanadik évében is. Elvesztését így még sokkal fájdalmasabbnak érezzük.

Sokat tanulhattunk volna még Tőle. Egyik kollégájával beszéltem pár napja. Elmondta, hogy most készült újra arra, hogy látogassa az óvodás-tornáját. Évekig tanítottak együtt, de olyan sokat nem tanult még meg. Véletlenül két volt tanítványával is találkoztam tegnap. Nem

kérdeztem őket, maguktól vallották, hogy Zoli bácsi hatására lettek tanító helyett testnevelő tanárok. Ő hétről hétre, napról napra meg tudott most is újulni. Nem volt sablonos. Volt tanítványai, amikor úgy érezték, hogy szakmai „fegyvertáruk" kimerült, hogy a tanítás azért is fárasztja őket, mert maguk is színtelennek, száraznak találják, nyugodtan mehettek hozzá. Nem tanácsokkal látta el őket, hanem bevitte óráira, ahol mindig lehetett tanulni, főleg azt megtanulni, hogy tanítványainknak mindig újat, frisset kell adni.

A pedagógusi hivatásnak tradíciói vannak a Szíjj családban. Édesapja is tanító volt, aki évekig tanított a Kőszegi Tanítóképző gyakorló iskolájában. Nővére ugyancsak pedagógus. Fia testnevelő tanár.

Szíjj Zoltán Kőszegen volt kisiskolás, majd Pápán gimnazista. Itt kötött életre szóló barátságot a tornasporttal. 1946-ban felvételt nyert a Testnevelési Főiskolára, ahol 1950-ben a legjobbak között végzett. Az akkor még működő testnevelési gimnázium tanára lett. A testnevelési gimnáziumtól akkor sem szakadt el, amikor rövid időre az OTSB iskolai testnevelési osztályára került. 1955-ben került a Táncsics Mihály gyakorló tanítóképzőbe. Ez maradt szolgálati helye élete végéig, mégha az intézet időközben minőségi átalakulásokon ment keresztül (előbb felsőfokú tanítóképző, 1975-től tanítóképző főiskola lett). A Budai Tanítóképző Főiskola tanszékvezető főiskolai tanára volt.

A magyar tornasport is kiváló szakembert vesztett el benne. Edzőként több egyesületben dolgozott és foglalkozott a női válogatottal és a férfi utánpótlás-válogatottal is. A Szövetségben tisztségviselő volt és nemzetközi versenybíró. Az edzőképzésben folyamatosan dolgozott. A Testnevelési Főiskolának gyakorló vezető tanára volt.

Jegyzetei, dolgozatai gazdagítják a testnevelési szakirodalmat. Mint szakgrafikus, talán a legtöbb szakkönyvünk illusztrációját ő készítette.

Életműve teljes. Írásos alkotásai, gondolatai, állásfoglalásai továbbra is nagy hasznunkra lesznek. A legtöbb azonban, amit megtanulhattunk Tőle, a hivatásnak élni, mindig magas követelményeket állítani magunk és tanítványaink elé. Ebben felejthetetlen példát adott. Mindig ízzott, égett és talán ebben égett el túl korán.

Megilleti az „igazság koronája."

A szakközépiskolai Részletes Követelményrendszer kipróbálásának ötéves tapasztalatai II.

NAGY SÁNDOR – FEHÉR VALÉRIA

Írásunk első részében beszámoltunk a szakközépiskolai Részletes Követelményrendszer (RKR) készítésnek és kipróbálásának céljairól. Először az általános tapasztalatokat összegeztük, majd bemutattuk a kipróbálás résztvevőit, a minta kiválasztásának szempontjait, a kipróbálás személyi és tárgyi feltételeit. Végigjártuk azt az utat is, amelyet a szakközépiskolai RKR-ek felépítésnek változtatásában megtettünk, bemutatva azt a taxonomiai (terminológiai) rendet, amely a kísérlet végére kialakult. Megkezdtük a kipróbálás általános tapasztalatainak közreadását is, a nevelési követelmények kidolgozásának és értelmezésének nehézségeit. Írásunk második részében folytatjuk a tapasztalatok, vélemények és javaslatok közreadását.

A tananyag követelményeinek pontosítása

Több tanév kellett ahhoz, hogy a kipróbáló tanárok munkájukat a követelményrendszer „szellemében" végezzék, ezért természetes, hogy a tananyag követelményeinek pontosítására vonatkozó véleményük és javaslataik is a kipróbálás harmadik, illetve negyedik évében váltak „éretté". Gondolkodásuk, módszertani kultúrájuk az első években formálódott olyan módon, hogy a kipróbálás újdonsága, „másága" nem vette igénybe minden energiájukat, és képesekké váltak átfogó, ugyanakkor a mindennapi tanítási gyakorlaton alapuló érett vélemények kialakítására, megfogalmazására és segítségükkel javaslatok kidolgozására.

a) Általános vélemények

A követelmények megfogalmazását a kipróbáló tanárok és szakfelügyelők konkrétnak,részletesnek és áttekinthetőnek tartják. Véleményük szerint konkrét támaszt ad az RKR sportáganként, a tantervben megfogalmazott általános követelmények egységesebb értelmezéséhez és alkalmazásához.

Más a helyzet, ha a követelmények szintjét nézzük. Itt már két ellentétes véleménycsoport különíthető el. A tanárok egyik része úgy vélekedik, hogy a tananyag-tudásszintek (különösen tornában) magasak, bár a szintek így ösztönzőek igazán. Ugyanakkor van, aki a szinteket alacsonyaknak érzi, mert szerintük a nagyobb célnak, követelménynek erősebb a hatóereje.

Ezekre a látszólag ellentmondó véleményekre úgy válaszolhatunk meg helyesen – a tanárok közül többen is megtették ezt –, hogy a tanulók előképzettsége nagymértékben befolyásolhatja, hogy alacsonynak vagy magasnak minősíthetik-e a tananyag RKR-ben meghatározott szintjeit.

A kipróbálás kezdetétől megfogalmazták a kartársak, hogy az RKR sokat segített a tananyag megtanításában, mert a mérhető és objektív feladatok és követelmények teszik csak lehetővé, hogy a tanár és a tanuló pontosan követhesse a tanítási-tanulási folyamatot.

A tapasztalat azt mutatta, hogy az első évfolyamon a motoros és értelmi követelmények közül az első és a második szint általában megvalósítható, bár van olyan vélemény is *(Lovas Ferenc,* Szeged, 1980.), hogy az előképzettség különböző színvonala miatt az első évfolyamon még az első két szint sem valósítható meg minden tanulónál.

Külön kiemelték a kollégák az értelmi és erkölcsi követelmények szintezését is. Nagyon jónak tartják, hogy a korosztály mozgáskultúráját fejlesztő megfelelő erősségű szinteket képes támasztani az RKR. A rendgyakorlatok, képességfejlesztő gyakorlatok és az atlétika követelményeinek szintezését megfelelőnek tartják.

Több általános észrevételt tettek a torna és a sportjátékok anyagával kapcsolatban. A torna anyagát soknak, nehéznek, ezért osztályátlagban megtaníthatatlannak tartják, főleg a magas osztálylétszámok és a hiányos tárgyi feltételek miatt. Konkrét javaslataikra a későbbiekben

még részletesen visszatérünk. A sportjátékokban a tanárok véleménye szerint, a valóságos játékhelyzethez közelebb álló, illetve magában a sportjátékban kellene megtalálni a módját annak, hogy a sportjátéktudás szintjét megfelelően tudjuk megállapítani.

b) Konkrét vélemények, javaslatok

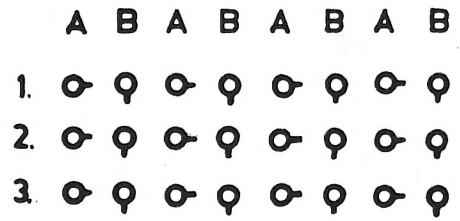
A kipróbáló tanárok az általános észrevételek mellett konkrét, a végleges követelményrendszerbe beépíthető javaslatot írtak, a tananyag még jobb, még hatékonyabb feldolgozásához, akár a tananyag követelményeinek szintezését, akár a megvalósítást (tanítási módszerek, felmérési módszerek) tekintjük. Érdemes közülük néhányat idézni.

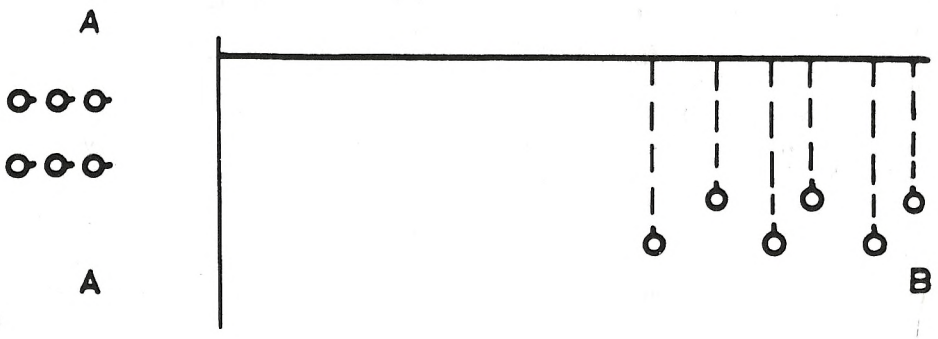
– A súlypontemelkedéshez papírboltban kapható mérőszalagot használunk. Különböző magasságokban 4–5 db-ot a falra erősítünk, és a tanulók párokban mérik fel az emelkedést.

– Tömöttlabda dobásánál 6 db 3 kg-os labdával dolgozunk. 3 helyet krétával jelölünk a talajon egész méterenként, ezen belül 20 cm-es beosztásokkal 14 m-ig. A bemelegítő dobások után, melyet párokban végeznek a tanulók, történik a felmérés.

– A 3. csoportban ugyancsak párokban mérjük fel a falrapasszolást, az előzőleg kimért toválságról. Az időt én mérem, sípjelre indítva a stoppert. Közben figyelni tudom a többi csoport munkáját is.

1. ábra





2. ábra

Bajusz Katalin, szolnoki kolléga (1982.) a képességfejlesztő gyakorlatokról és az atlétikáról a következőket írja:

„Néhány módszertani szempont a képességfejlesztő gyakorlatok tudásszintjének felméréséhez:

Egy órán: – négyütemű gyakorlat felmérése a bemelegítés végén

– *A* tanuló oldalról ellenőrzi *B* végrehajtását. A felmérés soronként történik, amit jómagam is ellenőrzök. (1. ábra)

– Súlypontemelkedés, tömöttlabdadobás, labdapasszolás felmérése csoportokban, cserével történik.

Atlétika

Egy órán gránáthajítás felmérése, ugrószám gyakorlása és kézilabda játék. A felmérést 12 tanuló végzi párokban. *A* tanuló dob, *B* tanuló a kihúzott szalagtól oldalra helyezkedik, és figyeli a gránát leesésének helyét, majd azzal egy magasságban feláll. Amikor *A* tanulók befejezték a dobásokat, *B* tanulók vonalban bevonulnak a szalaghoz, leolvassák az eredményt, majd a gránátokért kivonuló társaiknak bemondják."(2. ábra)

Tenkei Antal Békés megyei szakfelügyelő (Gyula, 1982.) a négyütemű gyakorlat felmérési módszerét elemzi:

„Felmért anyag: négyütemű gyakorlat

Az óra első részében rövidebb általános élettani előkészítést végeztetek a tanulókkal. Az erre fordított idő 10 perc. Úgy helyezem el a tanulókat, hogy a négysoros nyitott alakzatban az első és második, valamint a harmadik és negyedik sor szembe fordul egymással. Két sor végzi a felmérést, a másik két sor számolja. Mielőtt elkezdjük, lassan végrehajtják a felmérő gyakorlatot. Számolás után közlik a társukkal a végrehajtási számot, majd csere.

Az így elvégzett felmérés után folytatom az órát, majd csoportfoglalkozás keretében felmérem a labdapasszolást falra. Kialakítok három vagy négy csoportot az osztálylétszámnak megfelelően, és három labdával végeztetem a gyakorlatot. Három tanuló mögöttük számolja, egy tanuló pedig méri az időt. A többi csoport a tantervi feladatot végzi.

Az óra végén szervezetten befejezzük a testnevelési órát, az eredmény beírására 3–4 percet szánok."

Dékán Rezsőné budapesti testnevelő kartárs (1982.) a torna és a kézilabda anyagának eredményesebb feldolgozásához ad javaslatot:

„Az egyik példa a fejenátfordulás oktatása:

I. osztályban: a fejenállás helyes végrehajtása
fejenállásból a láb visszaengedése derékszögbe, majd a láb visszaemelése;
fejenállásból a láb visszaengedése, majd nyitómozdulattal emelés kézenállásba 2 segítővel.

II. osztályban: az első osztályban tanultak ismétlése;
fejenállásból dőlés és nyitás kartolódással hídba (figyelemfelhívás a karmunkára és a has megemelő szerepére);
fejenátfordulás két segítővel.

III. osztályban: az előző osztályban tanultak ismétlése;
fejenátfordulás kétrészes szekrényről 2 segítővel (figyelemfelhívás a csípő döntésére);
fejenátfordulás ugródombról talajszőnyegre 1 vagy 2 segítővel;
fejenátfordulás segítő nélkül.

IV. osztályban: az előző osztályban tanultak ismétlése;
fejenátfordulás ugródombról-talajszőnyegre állásból 1 segítővel;
u.a. segítő nélkül;
fejenátfordulás csak talajszőnyegen;
fejenátfordulás néhány lépés nekifutással.

Ezzel a felépítéssel a fejenátfordulást még a gyengébb mozgású tanulók is megtanulták. Szívesen csinálták, mert a biztonságérzet mellett a sikerélményük is megvolt.

A másik példa a *szekrényugrás:*
a fiúknál a *terpeszátugrás,*
a lányoknál a *leterpesztés*
oktatását, talajon a nyusziugrás, majd a tornapadon a kéztámasszal való felguggolás leterpesztés gyakorlása után az egyrészes szekrényen kezdtem, és fokozatosan emeltem a magasságot. Így valamennyi tanuló megtanulta, még a nehezebb súlyúak is. Ezért nincs szükség a teljes aktivitású segítségnyújtásra, ami a legtöbb esetben zavarja a tanulót.

A harmadik példa: a sportjátékok közül a *kézilabda játéknál a versenyszabályokat* a következő felépítéssel alkalmaztam:

I. osztályban:
a kör és a szaggatott vonallal kapcsolatos szabályok;
lépésszabály;
oldalbedobás, sarokdobás, szabaddobás.

II. osztályban:
büntetődobás;
kapussal kapcsolatos szabályok;
védő és támadó szabálytalanságok.

III. osztályban:
a játéktér, a kapuk, a labda méretei;
játékidő, játékos létszám.

IV. osztályban:
elzárásokkal kapcsolatos szabályok."

Nagy Lukácsné budapesti kipróbáló tanár (1982.) módszertani javaslata a torna tananyagához:

Követelmények

A talajtornaelemek közül:
a II. osztályban a tarkóbillenés,
a III. osztályban a fejenátfordulás,
a IV. osztályban a kézenátfordulás előre megtanítása okozott gondot.

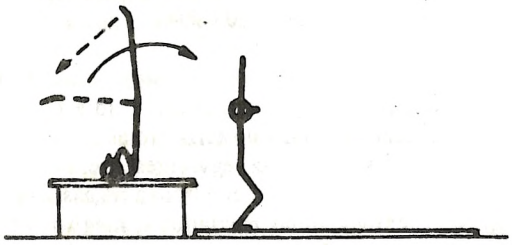
Ezen elemek megtanításához a következő módszer vált be, és tette eredményessé az oktatást.

Kiindulópont, hogy tudjon a tanuló fejenállni és kézenállni. A mozgás érzékelésére feladathelyzetet teremtettem azáltal, hogy magasabb helyzetből kellett megérkezni a tanulónak mélyebb helyzetbe a mozgás végrehajtásakor. Ezáltal érzékelni tudta a repülés szakaszát, nem esett a hátára, kedvet kapott a mozgástanuláshoz.

Feladathelyzetek:

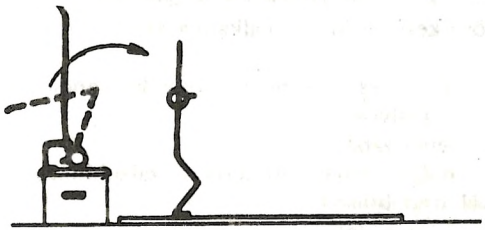
tarkóbillenés:

zsámolyon tarkóállás – bicska és nyitás (billenés);



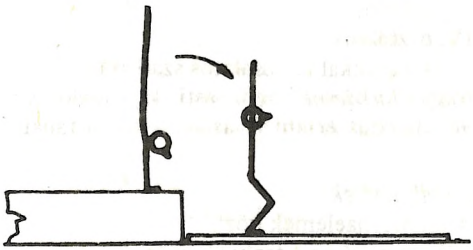
fejenátfordulás:

zsámolyon fejenállásból bicska és nyitás lábbal, karral erőteljes lökés;



kézenátfordulás előre:

ugródombon kézállás – hídon át megérkezés a talajszőnyegre.



Mind a három mozgásnál *a tanuló mindkét oldalán megbízható segítség szükséges."*

Jakab Lajos (Budapest, 1982.) az atlétika anyagának szintezéséhez és feldolgozásához adott javaslata:

Gránáthajítás

I. osztály

Követelményszint: néhány lépés nekifutással lendületszerzés, és a kidobás ritmusának összehangolásával ívképzés, 28–35 m távolsági követelmény teljesítése.

Módszertani szempont:

1. Hajító mozdulat végrehajtása kislabdával, tömöttlabdával.

2. Dobások tömöttlabdával a fej mellett egy és két kézzel.

3. Dobások 1–2 kg-os medicinlabdával különböző helyzetekből.

4. Dobóterpeszből hajítás gránáttal – kifeszített zsinór felett.

5. Gránáthajítás járásból.

Felhasználható eszközök:

Kislabda, kézilabda, hajszalabda, medicinlabda, kézigránát.

Versenyszabály szerinti követelmény:

Az atlétika ide vonatkozó teljes szabálya követelmény lehet az 1. osztályban.

II. osztály

Követelményszint: a dobás végrehajtása során a szer hosszú úton történő gyorsítása a nagyobb távolság elérése céljából (32–38 m távolság elérése).

Módszertani szempont:

1. Az első osztálynak megfelelő gyakorlatok.

2. Dobások tömöttlabdával egy és két kézzel a test két oldalán, váll felett.

3. Gránáthajítás célba: 20–25 m-re, 5–2 m-es célba.

Versenyszabály szerinti követelmény:

Az atlétika ide vonatkozó szabályai.

III. osztály

Követelményszint: a hajítás végrehajtása pár lépés nekifutással

– keresztlépéssel dobóterpeszbe érkezés; 35–45 m távolság elérése.

Módszertani szempont:

1. Helyből kilépve a keresztlépés gyakorlása dobás nélkül.

2. Helyből kilépve a keresztlépés gyakorlása dobással összekötve.

3. Lassú nekifutással az előbbi gyakorlat.

Ügyelni kell, hogy ne legyen erőteljesebb a nekifutás, mint amilyenből a teljes értékű hajítást végre lehet hajtani.

Felhasználható eszközök: az I. és II. osztálynak megfelelően.

Versenyszabály szerinti követelmény:

Az atlétika ide vonatkozó teljes szabálya.

IV. osztály

Követelményszint: a hajítás végrehajtása nekifutással, keresztlépéssel, a gerelyhajításnak megfelelő technikával, 40–50 m távolság elérése.

Versenyszabály szerinti követelmény:

Az atlétika ide vonatkozó teljes szabálya.

Súlylökés

I. osztály

Követelményszint: a helyes lökőmozgás végre-

hajtása helyből dobóterpeszből, 4 kg-os súllyal.

Módszertani szempont:

1. A súlygolyó fogása, tartása a nyaknál (feladatok súlygolyóval, lépések, szökdelések, hajlások, kis lökések).

2. A lökés végrehajtása dobóterpeszből, hangsúly a láb emelő munkáján.

3. A lökés végrehajtása félig háttal felállásból.

4. Súlylökés háttal felállásból, dobóterpeszből.

Felhasználható eszközök:

Tömöttlabdák, medicinlabdák, kisebb súlygolyók.

Versenyszabály szerinti követelmény:

A súly helyes tartása a lökés végrehajtása alatt.

II. osztály

Követelményszint: a jó kidobóterpeszbe érkezés háttal felállásból való becsúszás után.

Módszertani szempont:

1. A nyaknál tartott súlygolyóval előrehaladással szökdelés a dobólábon, néhány szökdelés után dobóterpeszbe érkezés és lökés.

2. Félig háttal indulás, kis távolságú becsúszás, lökés.

3. Háttal indulásból az előbbi gyakorlat.

4. Háttal indulásból a teljes becsúszás végrehajtása lökéssel összekötve.

Felhasznált eszközök:

Medicinlabdák, tömöttlabdák, 3–4–5 kg-os súlygolyók.

Versenyszabály szerinti követelmény:

A kidobókörből végrehajtott súlylökésre vonatkozó teljes szabály.

III. osztály

Követelményszint: Háttal felállásból súlylökés becsúszással; a súlygolyó egyenes vonalban történő vezetése és minél hosszabb úton történő gyorsítása.

Módszertani szempont és a felhasználható eszközök a II. osztálynak megfelelően.

Versenyszabály szerinti követelmény:

A súlylökésre vonatkozó teljes atlétikai szabályok.

IV. osztály

Követelményszint: súlylökés háttal felállásból becsúszással: fő követelmény a kilökés helyes irányának és szögének jó végrehajtása.

Módszertani szempont:

1. Helyből és becsúszással végrehajtott dobás úgy, hogy a súlygolyó a kifeszített zsinór vagy magasugró léc felett repüljön.

2. Az előbbi módon végrehajtott gyakorlat 5 kg-os súllyal.

Versenyszabály szerinti követelmény:

A súlylökésre vonatkozó teljes atlétikai szabályok.

Réthy Gyuláné budapesti kartárs (1981.) véleménye és javaslata az atlétikai anyag feldolgozásához: *Atlétika:* (nem találtam eléggé kidolgozottnak)

Nevelési követelményként alkalmaztam:

– *legyenek tájékozottak* jelentősebb versenyekről, eseményekről (Világ-, Európa-, magyar bajnokságok)

Nem kell mind az 5 szintet alkalmazni követelményként egyes testgyakorlati ágaknál. Az ismeretanyag követelményeit határozottan el kell különíteni I., II., III. osztályban. Pontos feladatmeghatározás kell.

Magasugrás

I. osztályban

– szóbeli tájékoztatás a magasugrás technikáiról (lehetőség szerint bemutatással is);
– válasszák ki tapasztalati úton a nekik megfelelőt;
– tudatosodjon az elugró láb jelentősége (ne váltogassák az elugró lábat, hol ezzel, hol azzal ugranak.)

II. osztályban

– nekifutás-lelapulás (hosszú lépés és súlypont süllyesztés), kitámasztás, elugrás jó begyakorlásán van a hangsúly.

III. osztályban

– a II. osztályban tanult magasugró technika összerendezett, harmonikus végrehajtására törekedjenek a tanulók.

IV. osztályban

– önállóan kezdeményezzék a magasugró versenyeket (Ugye ma lesz magasugrás?).

Súlylökés

I. osztályban:

képességfejlesztés szintjén játékosan *ismerkedjenek meg* a súlygolyóval, helyes fogásával és a súlylökést megelőző előkészítő és rávezető gyakorlatokkal. (Először tömöttlabdadobások és lökések párokban, a labda súlyának és nagyságának változtatásával stb.)

– *tegyenek különbséget* a lökés és a dobás között.

II. osztályban:

oldalfelállásból végezzék a súlylökést, hangsúly: a testsúlyáthelyezésen és a kilökés optimális szögén van.

Javítás: tanulónként és általános hibafeltárással.

III. osztályban:

háttal felállásból, becsúszással (eredményesen kiscsoportos megoldással lehet megtanítani).

IV. osztályban:

súlylökés választott technikával versenyszerűen is.

Távolugrás

I. osztályban:

– *ismerkedjenek meg* a távolugró technikákkal (szóban, magyarázattal, képpel.);
– *ismerjék fel* az elugró láb jelentőségét (ne változtassák);
– *értsék meg* a távolugrás lényegét: nekifutás gyorsítással, erőteljes elrugaszkodás 1 lábról és karlendítés (előfordult, hogy 2 lábról rugaszkodnak el, de gyakori hiba, hogy a karlendítés nem előre, hanem hátra történik.)

II. osztályban:

– *alakuljon ki* a helyesen és egyénileg jól megválasztott technika, hangsúlyozva az elrugaszkodás és lendítés jelentőségét;
– *alkalmazzák* a „kimért" nekifutást.

III. osztályban:

– *ítéljék meg* a helyes és a rosszul végzett technikai végrehajtást;
– *próbálják felismerni* a hibákat és a javítás módját (ha a tanár javítását figyelik, sikerül);
– távolugró versenyek (teremben: helyből, 2–3 lépésből, udvaron is).

IV. osztályban:

– *próbálkozzanak* más távolugró technikával, mint amit tanultak;
– távolugró versenyek.

Futások:

Nevelési cél:

– *Fogadják el,* hogy a cél:: a szív és a keringési rendszer edzése.
– *Tudatosodjon* bennük, hogy a rendszeresen végzett futásgyakorlatok növelik edzettségüket, ellenállóképességüket.

Holes István (Zalaegerszeg, 1981. és 1982.) részletesen és táblázatos formában dolgozza fel az atlétika, torna, kosárlabda szintezését és a tanítás módszerét (I–III. melléklet):

Ömböly Attila budapesti kolléga (1982.) a játékszabályok funkciójáról ír a sportjátékok tanításánál.

„Versenyszabályokról

A 4 év alatt két labdajátékot tanítottam, a kézilabdát és a röplabdát. Kézilabdában az első perctől kezdve a teljes szabályt alkalmaztam. Röplabdában az első osztályban módosított (könnyített) szabállyal játszattam a játékot. Korlátlan számú érintés, nyitás helyett alsó egyenes dobás. Ezeket a könnyítéseket fokozatosan megszüntettem, tanév végére már az elsősök is teljes szabállyal játszották a röplabdát.

Kosárlabdát az I. és a II. osztályokban tanítottam (heti 3 óra). Ezt a sportjátékot is módosított szabályokkal játszattam kezdetben. Figyelmen kívül hagytam a 3 mp-es és a 30 mp-es szabályt, sőt a visszajátszást is. Az előbbi két szabályt még II. osztályban sem alkalmaztam.

Tornában és atlétikában, ahol szükséges volt, mindig a teljes szabályt ismertettem."

Fábián Lajos soproni kipróbáló kartárs a kosárlabda játékszabályok oktatásának módszereiről ír jelentésében (1982).

„A kosárlabda oktatásával kapcsolatos játékszabályok közléséhez:

Az *I. évben* lépés, megállás, megindulás, a feldobás, alap- és oldaldobás, a saját és ellenfél térfele, a személyi hiba szabályait közlöm.

A *II. évben* a büntetődobás 3 mp, 10 mp, csapatlétszám és cserejátékosok valamint a borítás és kétszer indulás szabályait tanítom.

A *III. évben* az 5 mp a pályán és bedobásnál, technikai büntető, elzárás, szándékos durvaság és a félpályás visszajátszás szabályait ismertetem.

A *IV. évben* a játék közben elkövetett szabálytalanságok szabályait magyarázom az előfordulásuk alkalmával."

Sydó Tibor (Pápa, 1983) kartárs a labdakezelés követelményeit szintezi az I–IV. osztályig:

„a röplabdában a labdakezelés követelményét a következőkben határoznám meg:

I. osztály:

ívben dobott labda visszajátszása a társnak alkaros érintéssel, magas ívben dobott labda visszajátszása kettős kosárérintés után.

II. osztály:

Ugyanez, de a háló felett.

III. osztály:

Párokban alkarérintéssel végrehajtása háló felett folyamatosan, felső kosár érintés folyamatosan.

IV. osztály:

Párokban kosárérintés végrehajtása a háló felett oldalirányú mozgás közben. A gyakorlatot folyamatosan kell végrehajtani mindkét irányban.

A leütést oktatnám, de nem állítanám az osztály elé követelménynek.

A röplabdát én olyan iskolában próbáltam ki, amelyik az elmúlt 4 év alatt mindig résztvevője volt a középiskolás országos döntőnek, s mindkét kísérleti osztályból szerepelt már harmadik osztályos korában 1–1 tanuló az NB II-es csapatban.

Meggyőződésem, hogy a lányosztályokban csak igen jó körülmények között – felszereltség, kis létszám, nagy terem – szabad osztálykeretek közt röplabdát választani, s akkor, ha már a tanulók általános iskolában megismerkedtek a sportággal (irányítani kellene). Az iskolák tornatermei – általános iskoláké is – alkalmasabbak a röplabdára, mint a kézilabdára. Ha már az általános iskola kezdené a röplabdát, igen eredményes lehetne a középiskolában is, s jellegénél fogva a női nem számára alkalmasabb lenne, mint a kézilabda. (Én magam kézilabdában versenyeztem többet.)"

A tananyag követelményeinek pontosítása témaköréhez befejezésül *Galambos János* szakfelügyelő (Eger, 1983.) összegező megállapításait, amelyek általános érvényűek, és a kosárlabdához adott konkrét javaslatait idézzük:

„Az ismeretanyag kettős felosztásával egyetértek.

A motoros és értelmi követelmények a tanári munka alaposabb voltát biztosítják.

Bár mindenképpen a mozgásmennyiség növelése a cél, szükséges időt fordítani a megértésre és az alkalmazás módjára.

Látszólag nem sok a követelmény, valójában azonban sok. Főleg az önállóan végzett kategóriában található technikai és taktikai elemek mennyisége tűnik soknak

A megfogalmazások jók, azonban szükség lenne egy olyan gyakorlatanyag összeállítására, mely az előírt technikai elemeket a taktikai feladatmegoldásokkal köti össze. A korszerű oktató munka egyébként is megköveteli, hogy „játékszituációkban" tanítsuk és gondolkodtassuk a tanulót. Ez azonban nem mentesít a technikai elemek kellő begyakorlásától!

Ha a kettő szintézisét vizsgáljuk, kiderül, hogy már a II. osztályban sok a kosárlabda anyag. Az I. osztályban is nehéz megbírkózni a technikai anyag jó megtanításával, helyes végrehajtásával. Az előképzettség hiányát, mint minden más területen, itt is a felzárkóztatással kell pótolni. Mindezek mellett köztudott, hogy a technikai képzés különösen alapfokon sok önálló gyakorlást is igényel.

Szükséges lenne úgynevezett technikai minimumok megállapítása, mely jobb értékelési lehetőséget is adna. Jók az egyes feladatsorok a kosárlabda-tudás mérésére, bár ezek jó megtanulása időigényes feladat.

A III. és IV. osztályos anyag ugrásszerűen több követelményt támaszt a tanulókkal szemben.

Különösen sok a taktikai anyag, és nem is tanítható meg osztályszinten a heti két órás osztályokban.

Kétségtelen, hogy a tempódobást tanítani kell. A lányoknál ezt túlzottnak tartom a IV. osztályban. Inkább már II.-ban kellene tanítani. mert akkor még könnyebben mozognak, és jobban tanulnak újat a lánytanulók.

Vitatható, hogy helyes-e ennyire részletesen tanítani a zónavédekezést és az ellene való támadó játékot, mivel távoli dobásmódokat nem tanítunk.

A kosárlabda tantervi anyag ilyen elrendezése nagy mértékben hozzájárul a kreativitásra való neveléshez. Lehetőséget ad az önállóságra, a váratlan helyzetek megoldására.

A technikai elemek oktatásához rávezető játékok és gyakorlatok alkalmazása is szükséges.

Technikai elem a büntető dobás is! (Nem szerepel.)

A taktikai képzés rendkívül nehéz a terem és pályaviszonyokat ismerve.

Összegezve: a kosárlabda tantervi anyag az RKR elrendezésében lényegében jó.

A tanulási folyamat biztosította módosításokat a még tudatosabb egymásra építettség szerint kell alkalmazni. Végső soron azonban csak a tanulói és a tanári együttes munka és akarás biztosíthatja az eredményes munkát.

(Folytatjuk)

1. Előkészítő gyakorlatok	2. Rávezető gyakorlatok	3. Kényszerítő helyzetek
– Futások, ugrások, szökdelések. Sorozatugrások. – Indiánszökdelés. – Felugrások járásból–futásból, ellentétes lábbal erős lendítés, leérkezés az ugró lábra. – Mint az előző, de az elugró láb felhúzása, a lendítő láb mellé (leérkezés az ugró lábra). – Nekifutásból erőteljes kitámasztás, lendítés; felugrás (sodródás) és leérkezés az elugró lábra. – Felugrás a levegőben, lábváltás, leérkezés az ugró lábra.	Ugrólécen, alacsony magasságon 1. 3–4 lépés nekifutással 90°-os szögben átugrás, leérkezés az elugró lábra és továbbfutás. 2. Mint az előző (szemből) erőteljes lendítéssel és kitámasztással. 3. 90°-os szögben átugrás és közben 1/4 fordulat az ugró láb felé. 4. Mint az előző, de az elfordulás közben előrehajlás, a lendítőláb hátraemelésével egyidőben. 5. 45–60°-os szögben (az ugró láb irányában) leszűkített nekifutással a 4. gyakorlat. 6. 5–6 lépés nekifutással és erőteljes lendítéssel az 5. gyakorlat szerint.	– Szökdelések akadályokon keresztül (zsámoly, léc). – Szökdelések, felugrások medicinlabdával a kézben (terhelés). – Ugrások fokozatosan növekvő magasságú szereken ugrás: mindig az ugró lábon (zsámoly, szekrény, mérce). – Helyből magasugrás szemből (esetleg fordulattal). – Felugrás, felfüggesztett tárgy érintése fejjel, leérkezés az ugró lábra. – Mint az előző, a tárgy érintése a lendítőlábbal. (Érintése a lendítőlábbal azonos kézzel, karlendítés.) – Mint az előző két gyakorlat, 180°-os fordulattal az ugró láb irányába.

Torna: GYŰRŰ, KORLÁT II. MELLÉKLET

Osztály	*Gyűrű*	*Korlát*
I.	*Alacsonygyűrű:* hajlítottkarú függésből lendület lebegőfüggésbe (előre) *Magasgyűrű:* alaplendület függésben, – nyújtott lebegőfüggés, – függésben lendület hátra, homorított leugrás,	*Alacsony korlát:* – ugrások támaszba, haladás előre-hátra; – alaplendület támaszban, terpeszpedzésekkel; – terpeszülés, gurulás előre terpeszülésbe; – kanyarlati vetődési leugrás
	összefüggő gyakorlat.	
II.	– lendület v. emelés lebegőfüggésbe; – ereszkedés hátsó függésbe és visszahúzás: – lefüggés-lebegőfüggés-ereszkedőfüggésbe, – lendület hátra homorított leugrás;	– felkarfüggésben alaplendület, – lendület előtámasz-terpeszülésbe – terpeszülésből *emelés* felkarállásba-átfordulás v. visszaengedés terpeszülésbe, – terpeszedzés, vetődési leugrás;
	összefüggő gyakorlat.	
III.	– alaplendületből vállátfordulás előre, lebegőfüggésbe; – emelés lefüggésbe; – alaplendületből leterpesztés hátra, (kísérletek lebegő függésből közlendülettel leterpesztés hátra);	– felkarfüggésből lendület elől v. hátultámaszba lendülés, hajlított karu támasz; – támaszból fellendülés felkarállásba, átfordulás terpeszülésbe; – pedzés-vetődési leugrás 90°–180° fordulattal;
	összefüggő gyakorlat.	
IV.	– a III. osztály anyagának gyakorlása, tökéletesítése, *Fejmagas gyűrű:* Ugrás hajlított karu támaszba. – ülőtartás (hasizomerősítés); – húzódzkodás-tolódzkodás kísérletek,; versenyek;	– lebegő felkartámaszból billenés támaszba v. terpeszülésbe; – a III. osztály anyagának gyakorlása *Erősítő versenyek:* karhajlítás-nyújtás, saslengés, ülőtartás (időre) stb.;
	összefüggő gyakorlat.	

Szintek	Jártasság	Készség	Képesség
Gyakorlási anyag Technika	*Fektetett dobás futás közben átvett labdával.* Pattintott átadás. Egykezes alsó átadás.	Az I. osztályban tanult technikai elemek, ezek változata (ismétlés, gyakorlás). Büntetődobás.	Labdával egy- és kétkezes átadás. Labdavezetés irányváltoztatásokkal.
Taktika	Egyéni és csapatrész támadások, betörések, befutások, dobások előkészítése. Játékhelyzetek: 3:2, 1:1 elleni védekezés, támadás.	Játék 1 és 2 kosárra osztogatóval. Védőtől való elszakadás egyszerű módjai: gyors indulás, cselezés, iram és irányváltás. Induló-átadási cselek.	*Emberfogásos* védekezés: védővonal vagy -távolság. Támadásban keresse jó helyzetben lévő társát, s adja neki a labdát.
Szabályismeret	Bennállás (3"). 30 "-os szabály Megállás, sarkazás szabályai.	Lépésszabály. Védekezés (védőtávolság) szabályai.	Visszajátszás. Labdavezetések és átadások szabályai

Boros Jenő felvétele

Lengyel - magyar összehasonlító kutatás a testnevelésórák kedveltségéről II.

FÖLDESINÉ DR. SZABÓ GYÖNGYI–
DR. ZBIGNIEW KRAWCYK

4. Lengyel és magyar szülők saját testnevelésóráikról

Empirikus felméréseink során a lengyel és magyar középiskolás tanulók szüleit is bevontuk a vizsgálatokba. A testnevelésórák kedveltségét kutatva a felnőtt generációk tagjait arról faggattuk, hogyan, milyen érzelmi töltéssel emlékeznek vissza saját testnevelésóráikra. Miután a szülők iskolai végzettsége széles skálán mozgott, nem egy meghatározott iskolatípushoz, hanem általában az iskolai testneveléshez kötődő emlékeik felidézését kértük. Nyolc – vagy kevesebb – osztályt végzett felnőtteknél a válaszok nyilvánvalóan az általános iskolára vonatkoztak, de kutatási tapasztalataink azt mutatják, hogy a magasabb iskolai végzettségüek is – főként a szakmunkás-bizonyítványt szerzettek – gyakran támaszkodtak felső tagozatos élményeikre. Középiskolás testnevelésóráikat az érettségizettek és a diplomások emlegették. Ez utóbbiaknál az egyetemi, főiskolai testnevelés-oktatás *csaknem egységesen kimaradt* az emlékképekből.

A szülők véleményei tehát végül is – iskolai végzettségüktől és életkoruktól függően – a húsz-harminc évvel ezelőtti általános és középiskolai (jórészt gimnáziumi és szakközépiskolai) testnevelésórákra vonatkoztak.

Az 5. táblázatból leolvashatjuk, hogy a lengyel és magyar szülők emlékei a testnevelésről rendkívül *eltérőek*. A visszaemlékezések alapján 28,1%-kal több lengyel szülő szerette, 3,8%-kal több magyar szülő nem szerette a testnevelésórákat, és 23,3%-kal több magyar szülő nyilatkozott úgy, hogy közömbös volt e tantárgy iránt.

A χ^2 próba eredményei is azt bizonyítják, hogy a két nemzet felmérésünkben részt vett felnőtt képviselői – 0,001 biztonsági szinten – szignifikánsan különböznek egymástól a testnevelési óráikról alkotott véleményeikben. (6. táblázat)

5. táblázat Lengyel és magyar szülők véleményei saját testnevelésórájukról

A vélemények	Lengyel szülők	Magyar szülők	Lengyel és magyar szülők együtt
Szerették a testnevelésórákat	82,7	54,6	69,0
Közömbösek voltak a testnevelésórák iránt	12,6	36,9	24,3
Nem szerették a testnevelésórákat	4,7	8,5	6,7
Összesen	100,0 n=468	100,0 n=439	100,0 N=907

6. táblázat A nemzetiség és a testnevelésre vonatkozó vélemények összefüggései lengyel és magyar szülőknél (gyakorisági értékek)

Nemzetiség	Vélemény			Összesen
	pozitív	közömbös	negatív	
Lengyel	387	59	22	468
Magyar	239	162	38	439
Összesen	626	221	60	907

$\chi^2 = 86{,}45$ $df = 2$ $P < 0{,}001$

A véleménykülönbségek magyarázata még nehezebb, mint a tanulók esetében. A felmérések eredményeinek és a korabeli *viszonyoknak* az elemzése alapján valószínűnek látszik, hogy a lengyel szülők azért nyilatkoznak nagyobb számban kedvezően sportélményeikről, mert iskolás éveik alatt *kevesebb kudarc- és több sikerélményben volt részük a testnevelésórákon.* Vajon melyek lehettek a legfőbb okai ennek a jelenségnek? Semmiképpen sem a testnevelés oktatásának személyi-tárgyi feltételei, hiszen ezek inkább Magyarországon voltak valamivel kedvezőbbek. Az érvényben levő tantervekből sem fakadhattak a két nemzet képviselői között e téren tapasztalt eltérések, mivel azokban több a hasonlóság, mint a különbözőség. Feltehető, hogy elsősorban a követelményrendszerek, kisebb részben pedig az alkalmazott oktatási módszerek differenciáiban rejlik a magyarázat: mindkettő egyértelműen Lengyelországban volt liberálisabb.

Magyarországon éppen azokban az években igen *merev követelményrendszer* volt érvényben, s kényszerítette a testnevelőket arra, hogy megadott szintekhez kössék a tanulók teljesítményének értékelését. Ez a követelményrendszer, az ehhez kapcsolódó számonkérési szisztéma gyakran szinte elkerülhetetlenül feszült légkört teremtett a testnevelésórákon, és sok közepes és gyenge képességű tanulót megfosztott attól, hogy az iskolai testedzés, mozgás örömforrás lehessen számukra.

Ismeretes, hogy a szülői minta kiemelt jelentőségű a testnevelés iránti attitüdök formálódásában is. A lengyel és magyar tanulókkal és szüleikkel készített mélyinterjúk feltárták, hogy viszonylag sok család rendelkezik *homogén értékrenddel* a testedzéssel, sporttal kapcsolatban, a különböző generációk sportértékei, normái gyakran közelállnak egymáshoz. Úgy tűnik a felnőtt nemzedékek testnevelésórai élményei, tapasztalatai ma is, több évtized után is hatnak, befolyásolják a fiatalabb korosztályok testneveléssel kapcsolatos attitüdjeit, értékítéleteit.

5. A testneveléshez fűződő viszony társadalmi meghatározottsága szülőknél

A felnőtt korosztályoknál azt vizsgáltuk meg, hogy az egyes szociológiai-demográfiai jellemzőjű szülők csoportjai hasonlóan vagy eltérően nyilatkoznak-e egykori testnevelési tapasztalataikról.

Az χ^2 próbák eredményei szerint a vizsgálatban részt vevő különböző *nemű* és *társadalmi hátterű* (lakóhelyű és foglalkozású) *lengyel felnőttek* csoportja szignifikánsan különböznek egymástól a testnevelésóráikra vonatkozó véleményeikben. (7. és 8. táblázat)

A 7. táblázatból kitűnik, hogy a szülőknél a nemhez tartozás és a testnevelési órákra vonatkozó vélemények között még szorosabb ($P < 0{,}001$) összefüggés van, mint gyermekeiknél. A nők véleménye nagyobb arányban kedvezőtlen és közömbös. E jelenség okai egymással *dialektikus kölcsönhatásban* vannak. Egyrészt a nők feltehetőleg eleve kevésbé szerették a testedzést gyermekkorukban, mint a fiúk, másrészt a nőknek a testnevelésórák kevesebb pozitív élményt is szereztek ellentétes nemű társaiknál.

7. táblázat A nem és a testnevelésórákra vonatkozó vélemények összefüggései lengyel szülőknél (gyakorisági értékek)

Nem	Vélemény			Összesen
	pozitív	közömbös	negatív	
Férfi	310	27	12	349
Nő	77	32	10	119
Összesen:	387	59	22	468

$\chi^2 = 41{,}8$ df = 2 $P < 0{,}001$

8. táblázat. A társadalmi háttér és a testnevelésórákra vonatkozó vélemények összefüggései lengyel szülőknél (gyakorisági értékek)

Lakóhely és foglalkozás	Vélemény			Összesen
	pozitív	közömbös	negatív	
Varsói értelmiségi	94	15	8	117
Varsói munkás	104	14	5	123
Vidéki munkás	107	7	3	117
Falusi paraszt	82	23	6	111
Összesen	387	59	22	468

$\chi^2 = 14{,}74$ df = 6 $P < 0{,}05$

A 8. táblázat adatai alapján azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a jelenlegi lakóhely és a foglalkozás befolyásolja, milyen véleményt alakítanak ki a szülők testnevelésóráikról. Ez arra hívja fel a figyelmet, hogy a múlt emlékeinek értékelésébe *nemcsak a tényleges múltbeli események,* hanem az egyéni életutak, a társadalmi háttér alakulása is belejátszik.

A magyar szülőknél a gyermekkori társadalmi háttér hatását vizsgáltuk. (9. táblázat)

A 9. táblázat adatai azt tükrözik, hogy a különböző gyermekkori lakóhelyű és társadalmi származású felnőttek csoportjai szignifikánsan különböznek egymástól abban, milyen emlékeket őriznek testnevelésóráikról. Bizonyos vonatkozásokban hasonlóak a városi és falusi értelmiségi származású szülők vélekedései, más vonatkozásokban viszont a falun élt értelmiségi, munkás és részben paraszt származású szülők véleményei mutatnak rokonságot.

A lakóhelyre vonatkozó adatok utalnak arra, hogy a testnevelés oktatásának színvonala lényegesen alacsonyabb volt a falvakban, mint a városokban, de arra is, hogy a különböző típusú lakóhelyeken *eltérő sportértékek, normák, magatartásszabályok uralkodtak.* A társadalmi származásra vonatkozó eredmények pedig arra hívják fel a figyelmet: nem lehet eléggé hang-

9. táblázat. A gyermekkori társadalmi háttér és a testnevelésórákra vonatkozó vélemények összefüggései magyar szülőknél (gyakorisági értékek)

Gyermekkori társadalmi háttér	Vélemény			Összesen
	pozitív	közömbös	negatív	
Városi értelmiségi	11	7	0	18
Városi munkás	51	32	8	91
Falusi értelmiségi	12	6	1	19
Falusi munkás	87	79	14	180
Falusi paraszt	40	56	9	105
Összesen	201	180	32	413

$\chi^2 = 17{,}77$ $df = 8$ $P < 0{,}01$

súlyozni az egyének induló társadalmi feltételeinek determináló szerepét, s az iskolai oktatásban *fokozottabban kell törekedni a felzárkóztatásra.*

A magyar szülőknél számításaink a nem, a foglalkozás és a testnevelésre vonatkozó vélemények között nem mutattak ki szignifikáns összefüggéseket.

A lengyel és magyar kutatási eredmények összehasonlítása során értékes tapasztalatokra tettünk szert. Következő *feladatunk* a szerzett ismeretek hasznosítása a testnevelés elméletében és a mindennapi gyakorlatában.

IRODALOM

Andorka R.: (1980) A többváltozós matematikai-statisztikai módszerek felhasználása. In: Statisztikai Szemle 1: 45–53.

Andorka R.–Zagórski, K.: (1978.) A magyar és a lengyel társadalmi mobilitás összehasonlítása. In.: Statisztikai Szemle, 1: 31–62.

Ágh A.: (1968) Az érték problémája és az emberi tevékenység. In: Kritika 12: 24–37.

Biróné N. E.: (1977.) Sportpedagógia. Sport. Budapest. 226.

Demel, M.–Zuchora, K.: (1975.) Cele ksztalcenia i Wychowania fizycznego. In: Wyhowanie Fizycznei Higienia Szkolna 6: 2–5.

Földesi Sz. Gy.: (1981.) Középiskolás tanulók és szüleik az élsportról. In: A testnevelés tanítása I. 1981. 6. 5–10.; II. 1982. 1. 14–15.; III. 1982. 2. 44–48.

Földesi Sz. Gy.–Nádori L.: (1975.) A tanulók iskolán kívüli testnevelésének és sportjának szociológiai szempontú vizsgálata egy munkáskerületben. In: Tanulmányok az ifjúság testi neveléséről, Sport. 116–131.

Gazsó F.–Pataki F.–Várhegyi Gy.: (1971.) Diákéletmód Budapesten. Gondolat 303.

Kis J.–Gombócz J.: (1974.) Testi nevelés – egészség és stressz. Testneveléstudomány, 1–2: 19-29.

Krawczyk, Z.: (1974.) Pojecie Kultury fizycznej. In: Filozofia i socjologia Kultury fizycznej. Panstwowe Wydawnictwo Naukowe. Warsawa 215–219.

Nagy Gy.: (1983.) Mérési és számítási módszerek a sportban. Tankönyvkiadó, Budapest, 1984.

Zuchora, K.: (1980) Wychowanie w kulture fizycznej. Mlodiziezowa Agencja Wydawnicza. Warsawa. 337.

Vitatkozzunk a testnevelésóra felépítéséről

DR. NÁDORI LÁSZLÓ

A testnevelési óra felépítését, szerkezetét sokféle módon tálalják, értelmezik a szakírók, bár fellelhetők közös vonások is a különböző elképzelésekben. Hazai, elméleti közleményeinkben, tankönyvekben – a testnevelési óra és az edzés szerkezetét illetően – hármas tagolás mellett törtünk lándzsát, amikor a foglalkozásokat bevezető-, fő- és levezető részre osztottuk. Sietve hozzátesszük, hogy ezt a felosztást már a négy évtizeddel ezelőtt megjelent szakcikkek is alkalmazták, és a legújabbakban is megtalálható ez a felosztás hasonló vagy azonos módon. Ezt a hármas felosztást a sporttudományos fejlődés eredményei, korszerű edzéselméleti elvek alapján formálisnak kell minősítenünk, amennyiben azt általános érvényűnek tekintik. Hasonló módon kell kritikai elemzés alá vennünk a testnevelési óra szerkezetét, az óra felépítését is. Gondolatmenetemben az edzésből indulok ki, meghagyva az analogont az olvasónak, a témában elmélyülő szakembernek. Írásom tehát vitajellegű, nem kíván tankönyvi igénnyel fellépni.

Az edzésnek egységes egész feladatot kell megoldania mind biológiai, mind pedagógiai értelemben. A hagyományosan értelmezett hármas felosztás ezt az egészet feloldja, felbontja elsősorban élettani meggondolások alapján. Ebben a felosztásban találunk ellentmondást is, mert amikor a szerzők a bevezető részt lényegében azonosítják a bemelegítéssel, a ráhangolással, akkor egyetlen edzésfelépítés-típus mellett foglalnak állást. Ha ugyanis az edzésen többféle, egymástól élettani megterhelés szempontjából ellentétes feladatokat akarunk megoldani, akkor a bemelegítés, sajátos tartalommal többször kaphat önálló szerepet az edzés felépítésében. A hagyományos hármas felosztás értelmezések nem tudnak mit kezdeni az edzésre tervezett ismeretátadással, a sportoló megismerő (kognitív) és az edző ismeretátadó feladataival. Az említett feladatok többségét ugyanis nem lehet elválasztani a gyakorlati foglalkozásoktól.

A sporttechnikát érintő törvényszerűségek, a taktikai elképzeléseket, közvetlen versenyelőkészületeket megalapozó ismereteket, a sport és sportágak szaknyelve, a sporttudományos szakkifejezések lényegének ismerete, az edzésszerek, versenyszerek felhasználásának, karbantartásának, kezelésének tudnivalói, az önmegfigyelés, önellenőrzés módszereinek elsajátítása, az edzettség önértékelése, sérülések megelőzése, védő rendszabályok stb. egyrészről kifejezett ismeretanyagot jelentenek, másrészről alkalmazásuk és elsajátításuk elválaszthatatlanul összefügg a gyakorlati foglalkozásokkal, az edzéssel.

Az edzést nem lehet tehát elméleti és gyakorlati edzésváltozatokra felbontani. Az edzésre tervezett feladatok kölcsönhatásukban oldhatók csak meg eredményesen mind a személyiség fejlesztésében, mind a sporttudás, a sportteljesítmény növelésében.

Az egyes edzések felépítését, programját mindenekelőtt az edzésre tervezett tartalmak, eljárások, nevelési-oktatási feladatok egymást követése, csoportosítása határozza meg. Az edzésfelépítés tervezésekor szem előtt kell tartani a következő meghatározó szerepet játszó tényezőket:

- az egyén, illetve a fejlesztésre kiválasztott funkciókör teljesítőképessége, fejlettségi foka;
- a mikrociklus eredeti, illetve az adott edzésre már módosított terhelési szerkezete;
- az adott edzésre kiválasztott tartalom és módszere, sportági sajátosság;
- az adott edzésre tervezett, várhatóan felmerülő nevelési-oktatási feladatok;
- az edzés sérülésmentes lefolyásának előkészítése, a külső körülmények megválasztásával, a biztonságot érintő rendszabályokkal.

A felépítést meghatározó tényezők felsorolásából, jellemzéséből kitűnik, hogy azok elsősorban

- antropogén (pedagógiai, pszichológiai, egészségügyi),
- didaktikai – módszertani és
- anyagi-szervezeti jellegűek

és csak másodsorban irányulnak az edzésfelépítés fázisait, a részek egymást követését érintő didaktikai, élettani, szervezési elvekre. Ezzel egyúttal felhívjuk a figyelmet az edzésminták

másolásának értelmetlenségére is. Bátran kijelenthetjük, mind az elméleti, mind a gyakorlati meggondolások *az egyénre szabott tervet* igazolják hitelesnek.

A tapasztalatok, megfigyelések azt mutatják, hogy sokféle felépítés, többféle minta nyert polgárjogot a sportgyakorlatban. A sportjátékok edzéseit általában a kétrészesség jellemzi, hiányzik rendszerint a levezetés, amely nem alkot önálló edzésrészt, mert beépül a főrészbe, a főrész terhelési dinamikájának elválaszthatatlan elemeként. Vannak edzések – főként ifjúságiak körében –, amelyeken bevezető rész nélkül, közvetlenül kezdődik a mozgástanulás, csiszolás, az edzés (a tanulás) fő feladatát előkészítő mozgáselemek gyakorlása, ami egyúttal betölti a bemelegítés, ráhangolás funkcióját, például labdarúgás, kosárlabda, röplabda, kézilabda, bírkózás, cselgáncs, ritmikus sportgimnasztika, szertorna, vívás stb. sportágakban. Ezekben a játék, a gyakorlatok, a mozgáselemek és fogások könnyed, versenyszerű gyakorlása, illetve barátságos küzdelem, verseny alkotja a levezető részt. A megfigyelések arra is utalnak, hogy az edzésfelépítés szerkezeti kialakításában két tényező emelkedik ki: a sportági sajátosságok és az egyén vagy csoport (csapat) fejlettsége. Megkérdőjelezhető tehát az a felfogás, amely szerint a testnevelési órának, az edzésnek következetesen hármas felosztásúnak kell lennie, általánosan érvényesként elfogadott szabály alapján, ugyanakkor a hármas szabályt hitelesítők nem adnak kellő hangsúlyt az egyes részek közötti tartalmaknak, kölcsönhatásoknak.

Gyakran találkozunk olyan szakdolgozatokkal, amelyeknek a következtetései kiemelik a hármas felosztás generális létjogosultságát. Felmerül azonban ugyanezekben a gondolatmenetekben néhány ellentmondás. Például az, hogy a tanulók aktivítása, terhelése – a pulzusszámlálás alapján – nem igazodik a hármas felosztás élettani alapköveihez. A levezető részben találták rendszerint a legmagasabb átlagos pulzusszámot. Ezt a tényt a bírálók – a félreértések további gyarapítását eredményezve – a szerkezet helytelen tervezése, a tartalom hibás alkalmazására vezették vissza.

A hármas felosztás egyes alkotóelemei, tehát a bevezető, fő és levezető rész, tartalmilag mindenképpen jól körülírhatók, az edzésfelépítésnek, testnevelési órának is szerkezeti elemeit alkotják. Az egyes elemek előfordulása vagy elmaradása, többszöri ismétlődése azonban az edzéstartalmakhoz, tervezési, metodikai hangsúlyokhoz is igazodhat.

A legtöbbször előforduló felépítésminták a következők:

– *„Bevezető rész, fő rész, levezető rész"* minta gyakran alkalmazott, azzal, hogy a főrészben többfajta fő feladat szerepel, ami a foglalkozást változatossá teszi, egyúttal segíti az oktatás, fizikai terhelés kívánatos szinten tartását. Például a képességfejlesztő foglalkozáson akár három fő feladat is szerepelhet a fő részben, amelyek között áthangoló szünetek – elsősorban lazító, bemelegítő tartalmakkal – teremtik meg a fő feladatok közti kapcsolatot.

– *„Bevezető rész, fő rész"* minta elsősorban a sportjátékokban, koordinációs sportokban (torna, vívás, cselgáncs, sportlövészet), erő-állóképességi sportokban (evezés, kajak-kenu) fordul elő. Az erős bevezető részben elő lehet készíteni a fő rész fő feladatainak eredményes megoldását. Ezt követi a fő rész, amelyre – ennek a mintának megfelelően – jellemző a *komplex képességfejlesztés,* a *folyamatos, versenyszerű gyakorlás,* a *teljes táv,* illetve a *teljes program teljesítése, esetleg többszöri ismétlés-sel.* A levezető rész szerepét átveszik a fizioterápiás eljárások, a második edzés stb.

– *„Fő rész, levezető rész"* minta jellemző a sportjátékokban, állóképességi sportokban, főként abban az esetben, ha azon a napon szerepelt már egy edzés. Az edzés közvetlenül kezdődhet, például az alapállóképesség fejlesztését szolgáló gyakorlással, játékképesség csiszolásával. Ezt követi a levezető rész, amelynek programján lazító, nyújtó gyakorlatok, könnyű futás, gimnasztika szerepeljenek. Hasonló szerkezetminta jellemzi az ifjúságiak edzéseit, ha mozgástanulás, sportági technikai képzés a fő feladat. Ebben az esetben elhagyható a bevezető rész. Elmaradhat a bevezető rész akkor is, ha az edzés valamilyen regenerációs eljárással kezdődik.

– „Bevezető rész (1), fő rész (1), bevezető rész (2), fő rész (2)" vagy
„Bevezető rész (1), fő rész (1), bevezető rész (2) fő rész (2), levezető rész"

mintákat elsősorban a több versenyszámos sportokban – torna, tízpróba, hétpróba, öttusa – alkalmazzák.

Jogosult az említett minta szerinti edzésfelépítés akkor is, ha a sportolónak egymástól minőségileg eltérő feladatokat kell ugyanazon az

edzésen megoldania. A logikai, tartalmi sorrend ebben az esetben az általánostól a sajátos felé közelítés. Az edzés tehát általános, majd speciális hatású bemelegítéssel kezdődjék, amit követ a választott fő rész. Ebből az átmenetet a következő fő részhez, illetve részekhez a speciális bemelegítés alkotja. A levezető részt helyettesítik egyénre szabott regenerációs eljárások (szauna, gyúrás, autogén tréning stb.).

Mind a testnevelési óra, mind a sportedzés egyes részeinek szoros, funkcionális kapcsolatban kell lenniök egymással az egész, a teljes foglalkozás kedvező hatásának létrehozása érdekében. A bevezető, illetve a levezető rész függvénye a fő résznek, feladatuk a fő rész szerepének kiemelése, kedvező feltételek teremtésével.

A bevezető részben:

- *kondicionális és koordinációs feltételeket* teremtünk, mindenekelőtt az izom jó elasztikusságának, koordinációs érzékenységének emelésével;
- *funkcionális feltételeket teremtünk* a kellően megtervezett előterheléssel (verő- és perctérfogat növelése, vérraktárak mozgósítása, a tüdőszellőzés intenzitásának emelése, a testhőmérséklet növelése stb.);
- *speciális* (technikai-taktikai) *sportági feltételt* adunk a technikai elemek gyakorlásával, előkészítjük a magas intenzitású, speciális tanulást;
- *a pedagógiai-pszichológiai feltételek* az edzéssel szembeni kedvező állásfoglalásban, a kitűzött feladatok elfogadásában, az alkotó edző-versenyző, tanár-diák kapcsolatban fejeződnek ki.

Módszertani szempontból különbséget tehetünk általános és speciális karakterű bevezető rész között, aszerint, hogy az egyszerű, sokoldalú előkészítést segítő, mérsékelt intenzitású, viszonylag nagy terjedelmű gyakorláson van-e a hangsúly, vagy a speciális, magas intenzitású, kis terjedelmű előkészítésen.

A fő rész funkcióját tömören így fogalmazhatjuk meg: az edzettség megszilárdítása, továbbfejlesztése. A fő részt a kiválasztott tartalmaknak megfelelően több feladat töltheti ki: technikai képzés, mozgástanulás, taktikai képzés, a kondícionális, illetve koordinációs képességek hangsúlyos fejlesztése, az edzettségnek, a tanuló teljesítőképességének ellenőrzése, továbbá versenyelőkészületek. Ha a fő rész több feladatot tartalmaz, akkor a feladatok sorrendjének fontos szerepe lehet a kedvező összhatás kivál-

tásában, valamint a regenerációs folyamatoknak az edzés időtartama alatti létrejöttében, kiváltásában.

A levezető rész mindenekelőtt a regenerációs folyamatok meggyorsítását szolgálja. Ennek akkor nő meg a jelentősége, ha az edzést még azon a napon követi egy másik edzés. A levezető rész természetesen szerves része lehet a fő résznek is, például állóképességi terhelések, komplex játékképességet fejlesztő foglalkozások esetében azzal, hogy fokozatosan csökkentjük a terhelés intenzitását, mérsékelten vesszük igénybe a sportágban érintett izomcsoportokat.

Az edzés felépítésébe szerkezetileg nem, de tartalmi okokból feltétlenül beilleszthető az edzésre, tanórai foglalkozásra vonatkozó értékelő információk beszerzése, feljegyzése. Ezek a következő, esetleg még az aznap bekövetkező edzés megtervezését legtöbb esetben jelentősen befolyásolhatják.

Külön említést kell tennünk a korszerű edzést mind jobban jellemző audiovizuális eljárások felhasználásáról, amelyek az elvégzett edzések értékelése, a nyert tapasztalatok jövőbeni felhasználása terén pótolhatatlan eszközt jelentenek. Elképzelhetetlen korszerű értékelést adni filmfelvételek nélkül, például egy magasugró vagy dobó mozgásról. Egyetlen edzést, testnevelési órát sem fejezhetünk be tényekre, benyomásokra utaló adatok nélkül. A pusztán szubjektív alapú feljegyzések is adhatnak értékes szempontokat az elvégzett munka elemzéséhez. Ezek a megjegyzések a tanulók aktív részvételének fontos ösztönzői lehetnek.

Boros Jenő felvétele

Tanulók, sportágak, közvetítések, versenyek

ANDOR GYÖRGY

Egy, az Országos Pedagógiai Intézet keretein belül végzendő vizsgálat előfelméréséről szeretnék beszámolni. A felmérés és elemzése annak megállapítását szolgálná, hogy kik (középiskolások), milyen sportágakat szeretnek, néznek, mennyire ismerik a legnevesebb sportolókat és a legnépszerűbb, legsikeresebb sportok szabályait, ismereteiket honnan merítik, általában mennyit tesznek mint nem sportolók a sport megismerésében.

A kérdőív bevezetése így hangzott:

„Kedves Fiatal Barátunk!

A sporttal kapcsolatos véleményedre vagyunk kíváncsiak. Tulajdonképpen azt szeretnénk feltárni, hogy a mai fiatalokat mi érdekli és mi nem érdekli a sportban. Ezért kérünk, őszintén és bátran válaszolj. Rossz válasz ugyanis nincs, legfeljebb a téma érdektelen számodra.

Az itt következő kérdésekre kétféleképpen lehet válaszolni. Ahol a kérdés után kipontozott helyet találsz, oda írd be a választ. Más kérdéseknél viszont megadott válaszok közül válogathatsz. Ezeknél a Neked megfelelő válasz betűjelét (sorszámát) karikázd be. Mielőtt válaszolnál, olvasd végig az összes lehetséges variációt. Az ilyen kérdéseknél általában több választ is jelölhetsz, mint ahogy a kipontozott részeknél is elképzelhető több jó válasz.

A kérdőív kitöltését, segítségedet köszönjük!"

A kérdőívet 24 harmadéves, irodagép-műszerész szakmunkástanuló fiú töltötte ki. A kitöltésre fordított idő mintegy hatvan perc volt. A tanulók kérésemhez híven egymáshoz nem fordultak segítségért, válaszaik őszinteségében semmi ok kételkedni.

Lássuk tehát a válaszokat, illetve azok arányát!

Az első és a masodik kérdés a nemre, az iskolatípusra és az életkorra kérdez, ezeket a fentiekben ismertettem. A harmadik kérdés a tanuló aktív sportéletére vonatkozott, a negyedik a sportok passzív élvezetére. Egyesületben 4 tanuló sportol (17%), hét a barátaival rendszeresen (29%). Ez nem éri el a 17 éves fiatalok felét sem. 11-en alkalmanként sportolnak (46%), s szerencsére csak két olyan tanuló van (8%), aki sohasem sportol – a testnevelési órákat kivéve. A szülők senkit sem tiltanak a rendszeres testedzéstől.

Mindössze hárman járnak rendszeresen több sportág (12%), egy rendszeresen, de csak egy sportág (4%), négyen alkalmanként több sportág (17%) és kilencen alkalmanként egy sportág (37%) küzdelmeire. Ez az arány már jobb, mint az előbbi. Tíz tanuló néz meg lehetőleg minden sportközvetítést a televízióban (42%), négy hallgatja mindegyiket a rádióban (17%). Heten (29%) csak egy-két sportág küzdelmeire kíváncsiak a televízióban, hárman (12%) hasonlóan vannak a rádióval. Öt tanuló csak akkor nézi a televíziós közvetítéseket, ha nincs más dolga, ha más is nézi (21%). Ugyanez a szám a rádiónál nulla. Hárman akkor hallgatnak rádiós közvetítést (12%), ha a televízió azt közvetíti. Ketten (8%) olvasnak rendszeresen sportújságot, tizenegyen (46%) csak néha, egy-egy nagyobb sportverseny alkalmával. Öten soha nem olvasnak sportújságot, de a napilapok sportrovatait igen (20%), hat fiatal (25%) válaszolta, hogy azt sem olvassa. Hárman döntöttek amellett az érdekes vélemény mellett (12%), hogy mások sportja, az élsport nem érdekli őket, csak csinálni szeretik. Végül egy válaszadó (4%) se csinálni, se nézni-hallgatni-olvasni nem szereti, teljesen közömbös a sport iránt. A szülők egy gyermeknél sem akadályozzák a sportok „külső" élvezetét.

A televíziózás és a rádiózás közötti eltérés érthető, a sport – látvány. S – szakmunkástanulókról lévén szó – az is előre látható volt, hogy a rendszeres olvasás nem kenyerük.

Az 5. kérdés így hangzott: Sorold fel kedvenc sportjaidat (amit csinálni szeretsz), a 6.: Kedvenc sportjaim (amit csinálni szeretnék), és a 7.: Kedvenc sportjaim (amit nézni, hallgatni, amiről olvasni szeretek). A válaszok a következőképpen alakultak:

	5. kérdés		6. kérdés		7. kérdés	
	fő	%	fő	%	fő	%
Labdarúgás	10	42	1	4	–	–
Kerékpár	5	21	2	8	–	–
Korcsolya	5	21	1	4	–	–
Asztalitenisz	4	17	1	4	–	–
Karate	2	8	1	4	1	4
Motorozás	2	8	1	4	–	–
Tenisz	2	8	3	12	–	–
Úszás	2	8	1	,4	1	4
Jégkorong	1	4	3	12	–	–
Kézilabda	1	4	–	–	4	17
Kosárlabda	1	4	–	–	–	–
Modellezés	1	4	–	–	–	–
Sielés	1	4	2	8	1	4
Széllovagolás	1	4	–	–	–	–
Természetjárás	1	4	–	–	–	–
Tollaslabda	1	4	–	–	–	–
Vízilabda	–	–	3	12	2	8
Golf	–	–	2	8	1	4
Lovaglás	–	–	2	8	1	4
Repülés	–	–	2	8	–	–
Autó-motor	–	–	1	4	3	12
Jóga	–	–	1	4	–	–
Teke	–	–	1	4	–	–
Rögbi	–	–	1	4	3	12
Elméletileg minden	–	–	1	4	–	–
Ökölvívás	–	–	3	12	–	–
Bob	–	–	–	–	1	4
Műugrás	–	–	–	–	1	4
Nehézatlétika	–	–	–	–	–	–
Röplabda	–	–	–	–	1	4
Talajtorna	–	–	–	–	1	4

A három kérdés összefoglaló táblázata sok tanulsággal szolgál. A ténylegesen űzött sportok között ma is legnépszerűbb a labdarúgás, ugyanakkor a foci a vágyott és főleg a nézett sportok között szinte sehol sincs. A ténylegesen gyakorolt sportok általában az olcsóbb kategóriákba tartoznak (meglepő, hogy az úszást, a kocogást, a futást, a tornát senki sem említette), míg a vágyottak egy jó része a divatos, a drágább, de főleg a nagy bátorságot igénylő sportok közül kerül ki. A nézett sportok viszont egyértelműen az érdekfeszítőek, a látványosak, bár itt is kimaradt néhány olyan – amelyből pedig a kérdőív felvétele előtt komoly versenyek voltak Magyarországon, s a televízió is közvetítette – mint az atlétika, a röp-, a kézilabda, az úszás, a vízilabda, a műkorcsolya, a torna. A komolyabb szabály- és egyéb ismereteket kívánó sportok általában nem szerepeltek a nézettek között (vívás), és sajnálatos egy-egy, szinte semmi anyagi befektetést nem igénylő sportág népszerűtlensége (főleg a természetjárásé, mely pedig az egészséges életmódon, a sporton kívül rengeteg egyéb élményt, ismeretet is nyújt). Számomra viszont nem meglepő a golf, a lovaglás, a különböző motor-, autó-, repülősportok, a rögbi aránylag nagy népszerűsége.

Néhány további kérdés ismét az olvasással foglalkozott. (Az azonos témájú kérdéseket helyenként tudatosan választottam el egymástól, a pontosabb válasz reményében.)

A válaszadók 17%-a (4 tanuló) olvas el évente legalább két, a sporttal foglalkozó könyvet.

Ez önmagában kevés, de ha figyelembe vesszük, hogy e fiatalok nagy része egyáltalán nem vagy alig olvas, akkor e számot is értékelnünk kell.

Vizsgáltam a tanulók által olvasott újságokat is. A sorrend: Esti Hírlap, Népsport: 8 tanuló (33%), Népszabadság: 7 fő (29%) – ez azért is örvendetes, mert a Népszabadság egyáltalán kézbe kerül –, Népszava (6 tanuló, 25%), Képes Újság (2 fő, 8%), Ország–Világ, Labdarúgás, FTC Műsorfüzet (1–1 fő, 4–4%).

A következőkben azt firtattam, hogy az utóbbi időben olvasottak közül mely sportkönyvek tetszettek. A válaszok (zárójelben a könyvet jelölők száma):

Karate, Miért beteg a magyar futball? (3), Puskás Fociológia (2–2), Labdarúgó Almanach, Boxnovella (feltehetően Hámori Tibor könyve), Az Aranycsapat, A tenisz szabályai, A labdarúgás szabályai, Miért vesztettünk?, Balczó András (1–1 tanuló).

A következő kérdés így szólt: Sorolj fel minél több sportágat! A tényleges és a várt magyar eredményeket figyelembe véve a rangsor nem mondható rossznak. A válaszokból az is kiderül, hogy a válaszadók többsége tisztában van a „sportág" szó jelentésével. A rangsor – a válaszolók számával – így néz ki:

Atlétika (21), kézilabda, labdarúgás (20), vízilabda (19), kosárlabda, motorversenyzés, ökölvívás, úszás (17), karate (16), autóverseny (15), birkózás, jégkorong, tenisz (14), asztalitenisz, lovaglás, röplabda (13), sí (12), golf, kerékpár, lövészet, rögbi (11), gyorskorcsolya (!), vívás (10), torna, sakk, súlyemelés, repülés (8), ejtőernyő, tollaslabda (7), cselgáncs (6), fogathajtás, gyeplabda (5) bob, dzsudó, kajak-kenu, öttusa, vitorlázás, teke (4), bridzs, kendo, műugrás (3), motorcsónak, sárkányrepülés, szörf, ulti(!) (2), baseball, hegymászás, modellezés, pilot, gombfoci (1). Néhány sportág helye feltűnő. Ezek egy része izgatja ifjúságunkat, de nem ismerik eléggé (golf, baseball). Más részük a látvány és a magyar sikerek mellett is meglehetősen hátul kaptak helyet (öttusa, kajak-kenu). Ez az értékítélet talán összefügg az e sportágakban tapasztalható utánpótlás-hiánnyal.

A 12. kérdés így hangzott: Sorolj fel minél több magyar olimpiai bajnokot! Ha tudod, írd a név után azt is, hogy milyen sportágban, mikor és hol nyert aranyérmet!

A válaszok – gyakorisági rangsorban, a név után zárójelben az esetlegesen jelölt sportág, az évszám és a helyszín feltüntetésével:

Magyar Zoltán 14-szer (10: lólengés, 1974! és 1978! – egyszer), Papp László 12-szer (10: ökölvívás), Növényi Norbert 7-szer (6: birkózás, 3: Moszkva), Németh Miklós 4-szer (gerely 4-szer), 2–2-szer: Balczó András (öttusa kétszer), Hegedüs Csaba (birkózás egyszer) és Varga Károly (lövészet egyszer), 1–1-szer: Kocsis Zoltán (birkózás), Gerevich Aladár (tőrvívás!), Hajós Alfréd (úszás), labdarúgó válogatott (Tokió, 1968), Wichmann Tamás!, Wladár Sándor (úszás, 1980), és Kozma József (!) (birkózás). Nem túl nagy a lista, s még ebben is találhatunk hibákat. Hiányolom a felsorolásból legalább a férfi kardozókat és a vízilabdázókat.

A következő kérdés hasonló volt az előzőhöz, csak itt külföldi győzteseket kértem. Íme a rangsor – a tanulók helyesírása szerint: Johnny Weismüller háromszor (úszás egyszer) 1–1-szer: csehszlovák labdarúgó-válogatott, a szovjet és a cseh jégkorong-válogatott, Nurmi (futás), Nadia Comanechi (torna), Mark Spitcz (úszás), Bob Beaman (távolugrás) és Theofikó Stephenson (box). Érdekes, hogy a külföldieknél több a válogatott, mint a magyaroknál. A nevek elírása az emlékezet kihagyása mellett a felületes olvasásból vagy az olvasás hiányából ered.

A 14. kérdés: Hány aranyat nyertek a magyarok az olimpiákon? Helyes választ egyet sem kaptam. A többség vagy nem írt számot, vagy túlértékelte eddigi szereplésünket.

További kérdésünk az olimpiák helyét és idejét firtatta. Ime a gyakorisági rangsor: 19-szer Moszkva (9-szer: 1980), 14-szer Montreal (5-ször 1976), 12-szer München (3-szor 1972), nyolcszor Los Angeles, a rangsorban az első régebbi (egyszer 1932), nyilván azért, mert az új olimpia kapcsán elég sokszor kerül szóba a régebbi, Athén hétszer, évszám nélkül(!), 5–5-ször Mexikóváros (1 jó évszámmal), Tokió (1) és Insbruck, a rangsorban az első téli olimpia, melynek gyakorisága valószínűleg szintén a közelgő szarajevóival függ össze, 4–4-szer Helsinki (év nélkül), Róma (1), Stockholm (év nélkül) kétszer Berlin (év nélkül) és egyszer-egyszer Melbourne (1) és London (év nélkül). A legtöbb tanuló 2–3 várost említett, de volt olyan is, aki tizenkettőt vagy többen is tizet. Rossz városnevet senki sem írt, rossz évszám öt fordult elő.

Magyar világbajnokot mindössze hármat tudtak írni gyermekeink: Hegedüs Csabát háromszor, Gergely Gábort és Jónyer Istvánt egyszer. A fiatalok gondolkodásában – úgy látszik –

éppúgy az olimpiai szereplés az abszolút mérvadó, mint szélesebb sportközvéleményünkben vagy akár sportvezetésünkében. A másik tanulság: itt is egyéneket szerepeltetnek a fiatalok, csapatot nem. Az olimpiai bajnokoknál is alig-alig szerepelt csapat. A nagyközönség többre értékeli az egyéni teljesítményt, a konkrét nevet, mint a csapatban, közös erőfeszítéssel elért sikereket.

Itt jegyezném meg, hogy a válaszokban szinte kivétel nélkül jó nevek, adatok szerepeltek. Úgy tetszik, a bizonytalant inkább kihagyták a kérdőívet kitöltők, minthogy rosszat írjanak. Ezért is nem foglalkozom a rossz válaszokkal.

A 17. kérdés magyar élsportolók (első osztályúak) felsorolását kérte. Meglepően kevés – döntő többségében labdarúgó – szerepel a nevek között: a 31 focista 45-ször szerepel. Ezt követi négy fővel (négyszer) az úszás, két fővel négyszer a tenisz és két fővel kétszer a vízilabda. Egy fővel egyszer fordul elő a motorozás, a kajak-kenu, az atlétika, a dzsudó és egy-egy, már visszavonult sportolóval az öttusa és az ökölvívás (Balczó, Kajdi).

A 18. kérdésnél sportolók nevei mellé nemzetiségüket (ha nem magyarok) és sportágukat kellett írni. A gyakorisági sorrend a sportág eltalálása szerint – zárójelben a jó válasz a sportágra és a nemzeti hovatartozásra vonatkozóan:

Nelson Piquet (20–4), Verrasztó Zoltán (20), Mc Enroe (16–5), Zico (15–7), Wichmann Tamás (15), I. Stenmark (15–5), Faragó Tamás (14), Czibor Zoltán (10), Guczoghy György (9), U. Meyfahrt (8–10), Gedővári Imre (7), P. Peciak (7–6), Navratilová (7–3), Balczó András (7), N. Jurcsenko (5–8), Edwin Moses (4–5), Bárdos György (3), Szabó Katalin (3–0), M. Msevieradze (3–2), G. de Magistris (2–3), Uwe Beyer (1–4), Juha Olga (4). Legfeljebb a nemzetiséget találták el a kitöltők Paczajhin és Földi Imre (!) esetében. Feltűnő, hogy néhány, nagyon nagy nevű, de már nem aktív, tehát a sportközvetítésekben sem szereplő sportolónk mennyire ismeretlen a tanulók körében.

A továbbiakban néhány sportszakkifejezés, szabály értelmezésére, ismeretére voltunk kíváncsiak. Íme: A lest 14-en, több mint a kitöltők fele ismerte legalább hozzávetőlegesen jól – bár úgy is mondhatnám: majdnem a fele nem ismerte kielégítően. Akik ismerték, csak a labdarúgás leséről írtak. A lépéshibánál kilencen jelölték a kézi-, és hatan a kosárlabdát. A tusnál 22-en a vívást. Hárman tudták a maratoni futás hozzávetőleges távját.

A 24. kérdés a sport szakkifejezéseinek ismereteit igyekezett felmérni, néhány, feltehetően ismertebb fogalom segítségével. A szakkifejezések egy része több sportágban is használatos.

Íme a kép:

Hétméteres: kézilabda (22), kosárlabda (3), teremfoci, röplabda (2–2), és vízilabda (1).

Tilos felszabadítás (túlütés): jégkorong (11), röplabda (3).

Sorompó: lovaglás (4), bírkózás, rögbi, salakmotor, röplabda (1–1).

Nyitás: röplabda (18), tenisz (6), sakk (6), asztalitenisz (2), jégkorong (1).

Kür: jégtánc (9), műkorcsolya (6).

Adogatás: tenisz (17), asztalitenisz (9), kézilabda (4), vízi- és kosárlabda (3–3), labdarúgás, tollaslabda (1–1).

Csörte: vívás (14), tőrvívás (3), vadászat (1 fő, feltehetően a söréttel tévesztette össze.

Játszmalabda: asztalitenisz (22), tenisz (13), röplabda (10), tollaslabda, kosárlabda (1–1).

Waza ari: dzsúdó (4), karate (2), bírkózás (1).

Átfordítás (pörgetés): bírkózás (17), asztalitenisz (3).

1500 méter: futás (19), gyorskorcsolya, evezés, kenu, úszás (1–1).

Dobókör: súlylökés (13), kalapácsvetés (9), diszkoszvetés (8), gerelyhajítás (1).

Nincs hegye: gerelyhajítás (4), rúdugrás (2), vívás, kosárlabda (1–1).

Csont nélküli: kosárlabda (11), labdarúgás, tenisz (1–1).

100 km: autóverseny (6), kerékpár (4), motorverseny, torna (1–1).

Vaspapucs: salakmotor (12), motorcsónak (3), torna (1).

Pörgetés: asztalitenisz (11), tenisz (6), labdarúgás (2), bírkózás, torna (1–1).

Ginger: nyújtó (4), torna (2), jégtánc (1).

Lassú-gyors sorozat: lövés (5), ökölvívás (2), íjazás, torna (1–1).

Buzogány: ritmikus sportgimnasztika (8), torna (7), vívás (1).

Találatjelző: vívás (13), lövészet (3), teke, íjazás (1–1).

Pontozásos győzelem: ökölvívás, (14), birkózás (12), dzsudó (2), karate, küzdősportok (1–1).

A – gyakran meglehetősen kevés – jó válasz mellett szép számmal találunk rosszakat, néha meglepőeket is. A rossz válaszoknál azonban a legtöbb esetben vagy rokon sportágról, vagy hasonló megnevezésű szakkifejezésről van szó. Mindezt úgy értelmezhetjük, hogy tanulóink ismerik ugyan a sportszabályok legfontosabbjait, de csak nagyon felületesen.

A következő két kérdés ismét avval foglalkozott, hogy egykori, illetve aktív neves sportolóink mely sportágban versenyeztek-versenyeznek. Helyhiány miatt itt részletesen nem tudom ismertetni a kapott eredményeket, csupán a legfontosabb tanulságokat mutatom be. Néhány sportág (főként a labdarúgás) képviselőit jobban ismerik a fiatalok, mint a sokkal nagyobb eredményeket, világsikereket elérőket. A magyarokat jobban ismerik, mint a külföldieket. A múlt legnagyobbjait – még a közelmúltét is – alig vagy egyáltalán nem ismerik. A kitöltés előtt a televízióban látottakra sokkal jobban emlékeznek, mint azokra, akikről más helyeken hallhattak-olvashattak volna.

A 27. kérdés sportolók beceneveinek felsorolását kérte. Meglehetősen keveset írtak a tanulók. (Talán menti őket, hogy mintha mostanában közönségünk is kevesebb, illetve egyszerűbb becenevet adna.) Összesen 21 sportoló került a lapokra. Közülük 17 jelenlegi, két már nem aktív (Bozsik és Puskás) labdarúgó, egy külföldi (Pelé) és csak egy (Joe Louis, a Fekete Bombázó) tartozik más sportághoz. Nagyon egyoldalú kép, mely – még egyszer hangsúlyozom – nemcsak a gyermekek fantázia- vagy szeretetcsökkenését jelzi.

A becenevek megoszlása: 4 sportoló (9 alkalommal szerepel a kérdőíven) keresztneve becézett formájával szerepel, 10 (24-szer) vezetékneve rövidített-torzított változatával, s mindössze 7 (17-szer) az igazi becenév.

Ki volt Coubertin? – hangzott a következő kérdés. Mindössze két tanuló fogalmazta meg válaszát hozzávetőlegesen helyesen, pedig az olimpia előtti időszakokban mindig – most is – gyakran szerepel a báró neve.

A soron következő feladat: sorolj fel európai együtteseket. 81 csapat szerepel az összesített listán, összesen 208-szor. Kivétel nélkül mind híres a labdarúgásáról (is), szinte kivétel nélkül mindegyik szerepelt az idei kupaküzdelmekben vagy rendszeresen a televízió sportösszefoglalóiban.

Kértem az NB I. labdarúgócsapatait is. A gyakorisági sorrend: FTC (20 esetben), Dózsa, Honvéd, Rába ETO (19), Vasas (17), MTK–VM (16), Videoton (15), ZTE (14), VOLÁN (13), Csepel (12), NYVSC (11), PMSC, Tatabánya (10), DVTK (9), Szombathelyi Haladás, Szeol AK (6). Hibátlan választ senki sem adott.

Jól mutatja az érdeklődés irányát az is, hogy az 1983-as évben ki, milyen televíziós sportközvetítésre emlékszik. A sorrend: Labdarúgás (16), Torna VB (12, a felmérés közvetlenül ezután volt), jégkorong, kerékpár, autóverseny (4), kézilabda (3), vízilabda, súlyemelés (2), cselgáncs, karate, ökölvívás, tollaslabda (1).

Személyesen 7 esetben volt valaki a tanulók közül labdarúgó, négyszer jégkorong, 2–2-szer karate, kerékpár, illetve kézilabda-mérkőzésen, versenyen.

„A bíróról a hálóba pattan a labda. Mit kell ítélni?" 20 fiatal szerint gólt, egy szerint nem gólt, hanem kirúgást. A többiek nem válaszoltak.

Megkérdeztem a kitöltőket, hogy milyen úszószámokat ismernek. Legtöbben a 100, a 200 és az 50 méteres úszást írták, sokan úszásnem nélkül. Volt olyan is, aki csak egy-két úszásnemet jelölt. Meglepő úszószámokról is adtak hírt, igaz, csak egy-egy tanuló: 500 méteres vegyesúszás, 150 méteres váltó stb. Egészében: tanulóink sem a távokat, sem a nemeket nem ismerik eléggé.

Kértem az „aranycsapat" tagjainak felsorolását. Íme a rangsor: Puskás (19), Bozsik (16), Grosits (11) Albert (8), Czibor (7), Budai (6), Kocsis (5), Lantos (4), Buzánszky, Loránd, Zakariás, Sándor, Mészöly és Buzás – ez utóbbi valószínűleg Buzánszky akart lenni – (3–3), Hidegkúti, Palotai és Szentmihályi (1–1). Nagy a szórás és nagy a korok keveredése is.

Az egyik legsikeresebb, mindig a középpontban álló magyar sport, a vízilabda OB I-es csapatainak rangsora így alakult:

FTC, Medicor OSC (9–9), Vasas (8), BVSC (7), Honvéd (3), Tatabánya, Kecskemét SIK (2–2), és Szolnok, Szentes, Szeged, Spartacus, illetve Volán (1–1). Meglepő a Budapest-központúság.

Egyéb (nem labdarúgó NB I-es) csapatokat is kértem felsorolni: Tipográfia, Spartacus (3–3), Kartográfia, Építők, Hunyadi SE, Oroszlányi Bányász, Székesfehérvári Volán (2–2). BKV Előre, Gázgyár, BVSC, BSE és ÁFOR SC

(1–1). Örvendetes, hogy ha keveset is soroltak fel, az említettek között több nem a labdarúgásáról közismert.

Kérdeztem néhány NB vagy OB I. csapatainak számát is. Meglepően nagy a szórás: Labdarúgás: 10 és 18 csapat között, de 16-an írtak 16 csapatot, vízilabda: 7 és 12 között, jégkorong: 3 (5-ször) és 6 között.

Arra a kérdésre, hogy a kapus rúghat-e büntetőt, 15-en válaszoltak igennel, nemleges válasz nem volt. Azt is firtattam, hogy mit kell ítélni, ha egy védőjátékos kézzel ér a labdához saját tizenhatosán belül akkor, amikor azt egyik csapattársa az öt és felesről kirúgja, s a labda még nem hagyta el a tizenhatost. Nyolc tanuló szerint új kirúgást kell ítélni, öt szerint büntetőt, egy pedig előnyszabályt (!) alkalmazna.

Csak egy kitöltő szerint szabad hazaadni a kézilabdában, hat szerint hetest, egy szerint szabaddobást kell ítélni. A többiek nem tudtak állást foglalni.

Végezetül a kupákban még álló magyar csapatok felsorolását kértem. Kilencen említették labdarúgásban az Újpesti Dózsát, ketten-ketten a Honvédot (kézilabda), a BVSC-t (vízilabda) és a BSE-t (kosárlabda), egy tanuló pedig – összekeverve a kupákat a selejtezőkkel – a labdarúgó olimpiai válogatottat.

Az azonos témájú, egymásnak esetleg sugalló kérdések szétválasztása tudatosan történt.

A 24 fős minta kevés arra, hogy komolyabb, megalapozott, részletekbe menő következtetéseket vonjunk le, legfeljebb az alapvető tendenciákra utalhat. Én is így igyekeztem a fentiekben a válaszokat ismertetni. Az azonban ennyiből is nyilvánvalóvá vált, hogy egy szélesebb körű felmérés szükséges és indokolt. Továbbá nyilvánvalóvá vált, hogy testnevelőinknek nemcsak a mozgáselemek gyakoroltatásával kell foglalkozniuk. Ehhez természetesen nagyon jó lenne, ha támaszkodhatnának az egyesületek, a lapkiadó és az egyéb kiadók olcsó, népszerű, újságárusoknál is kapható sporttörténeti és szabályokat ismertető kiadványaira. A kívánság nem öncélú. A testedzéshez, az önálló testmozgáshoz, a rendszeres sportoláshoz ugyanis nagyon gyakran a sport nézésén és ismeretén keresztül vezet az út.

ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁSOK

Zsámolyugrást az alsótagozatosoknak!

A tornagyakorlatok közül a gyermekek talán a szekrényugrást szeretik a legjobban. Különösen igaz ez, ha az oktatást jól előkészítjük, erre a feladatra jól megtanítjuk őket. Egyetlen probléma, hogy iskolánként csak egy-két szekrény van. Ez pedig nem elégséges ahhoz, hogy harminc feletti osztálylétszám esetén elegendő terhelést tudjunk adni.

A *zsámolyugrással* ügyesíthetjük a gyerekeket, és előkészíthetjük őket a felső tagozatos szekrényugrás anyagának könnyű elsajátítására. Nagyon lényeges – ami a zsámolyugrás mellett szól – az is, hogy az összes zsámoly- és szekrényfelsőrész felhasználásával 5–7 munkahelyet is létesíthetünk, és így már a kívánatos terhelési szintet is elérhetjük.

A zsámolyok egymás mellé, egymásra és egymás elé helyezésével változtathatjuk a feladat nehézségét. Ezt a gyermekek kora, tudásszintje és az oktatásra kerülő anyag ismerete alapján kell meghatározni a tanároknak.

Néhány módszertani tanács

- A körülmények (a terem nagysága, a zsámolyok száma) szerint optimális számú munkahelyet létesítsünk!
- Ajánlatos a szőnyegeket és a zsámolyokat a terem hossztengelyében elhelyezni, mert így több ugróhely fér el egymás mellett. A négyméteres szőnyeget, ha keresztbe fordítjuk, akkor két ugróhelyet is állíthatunk elé. Így pótolhatjuk az esetlegesen kevés rövid szőnyeget.
- Csapatvezetőket kell kijelölni a legügyesebb tornászokból, akik bemutatják az ugrást a csapatnak.
- Bár a bemutatott ugrások fokozatosan nehezedők, a sorrendiséget nem feltétlenül szükséges minden esetben betartani.
- Minden órán négy-öt ugrást tanítsunk, és több órán keresztül gyakoroltassuk. Hiba lenne, ha egy órán egy-egy ugrás tökéletes megtanítására törekednénk.

– A versenytornában biztonságos beleállást kell a versenyzőnek végrehajtani. A testnevelési órán erre ne törekedjünk, sőt ajánlatos, ha a leérkezés után a tanuló egy bukfenccel csökkenti az esés rázkódását.
– A harmadik–negyedik osztályokban már szükséges a gyerekeket tudásuk szerint más-más csapatba sorolni. A jobb csapattal így gyorsabb ütemben lehet haladni, a gyengébbek nem kerülnek leküzdhetetlen feladat elé. A differenciált oktatás is megvalósulhat.

1–2. osztály

Két zsámoly hosszában

– Nyuszijárás 8–10 méter távolságról fel és le a zsámolyokon át.
– Nyuszijárással felguggolás a zsámolyra – nyuszijárás előre – bukfenc le a szőnyegre.
– Nyuszijárással feltérdelés a zsámolyra, térdelésben szökdelés előre a zsámolyok tetején és leugrás térdelésbe a szőnyegre.
– Nekifutás 8–10 méter távolságról és felguggolás a zsámolyra, nyusziugrás előre és gyertyaugrás, érkezés guggolásba és bukfenc előre a szőnyegen.
– Nekifutás után páros lábról elugrással felguggolás a zsámolyra, bukfenc előre a zsámolyok tetején, bukfenc a szőnyegen is.
– Nekifutással felguggolás a zsámolyra, ugrás előre a zsámoly távolabbi végén kéztámasszal, és lábterpesztéssel leugrás guggoló támaszba, bukfenc előre a szőnyegen. (Kismacska)
– Nekifutás felguggolás és előretámaszkodással a zsámoly távolabbi végére, leguggolás.
– Nekifutás, pároslábról elugrás, bukfenc a zsámolyok tetején és a szőnyegen is.

Két zsámoly egymáson, széltében

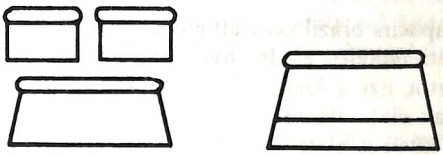
– Pároslábú elugrás után felguggolás, gyertyaugrás,
– Bátorugrás és bukfenc a szőnyegen.
– Feltérdelés a zsámolyra és kéztámasszal a szőnyegen bukfenc lefelé (tigrisbukfenc).
– Zsugorkanyarlat mindkét oldalra.

3–4. osztály

Ha az első–másodikosoknál leírt gyakorlatokat még nem tanulták, vagy nem gyakorolták eleget a gyerekek, akkor rövidített formában először azokat kell elvégezni.

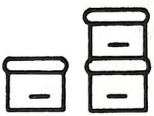
A különböző tudású csoportoknál a feladat nehézségét azzal növelhetjük, hogy a zsámoly, illetve a szekrény magasságát változtatjuk. Több azonos magasságú munkahelyet is lehet csinálni.

Két zsámoly hosszában és szekrény felső részen és kétrészes szekrényen



– Bukfenc a tornaszer tetején, lehetőleg nyújtott térddel.
– Térdelésben szökdelés előre, bátorugrás.
– Ugrás a tornaszer távolabbi végére guggolásba, gyertyaugrás,
– Zsugorbukfenc guggolásba a tornaszerre, tigrisbukfenc lefelé a szőnyegen.

Két zsámoly egymáson, széltében



– Feltérdelés, bátorugrás, bukfenc a szőnyegen és gyertyaugrás.
– Felguggolás és tigrisbukfenc lefelé.
– Gyertyaugrás 180 fokos fordulattal, hátrabukfenc,
– Guggolóátugrás.
– Terpeszátugrás.
– Zsugorkanyarlat mindkét irányban.

A gyengébb tudású csoporttal legyünk türelmesebbek. Ugyanazt az ugrást végeztessük többször. A jobbakkal haladjunk gyorsabban, és követeljünk szebb tartást és jobb technikai végrehajtást. Arra törekedjünk, hogy legyen sikerélményük, és ne menjen el a kedvük a gyakorlástól.

KOVÁCS LÁSZLÓ

EREDETE: NÉPI JÁTÉK

Capoeira

SOMORJAI LÁSZLÓ

A capoeira brazil nemzeti játék. Kialakulása történeti fejlődés eredménye. Aki ezt a játékot, sportot űzi a kicsiny 2 1/2 m sugarú körben, annak élete alapvetően beszabályozódik: a körön kívül is életének legfontosabb elve szabadságának védelme. Önmagával és másokkal, az erőssel és a gyöngével szemben becsület és tisztelet.

Diaz Gomez nagy brazil író sokat gyakorolta e játékot, és a következőket írta róla: „Capoeira: a táncosok harca, a gladiátorok küzdelme, a bajtársak párbaja. Játék, tánc, vetélkedés. Tökéletes összegződése az erőnek, ritmusnak, költészetnek és ügyességnek. Az egyetlen sport, ahol *a mozgást a zene és az ének irányítja.* Itt az erő alá van vetve a ritmusnak. A melódia legyőzi a vadságot és felmagasztalja az ellentéteket. A capoeirában résztvevők nem ellenfelek, hanem pajtások, nem harcolnak, csak úgy tesznek, és igyekeznek művészi képet adni a harcnak. Fontosabb a szépség értelme, mint a vetélkedés szelleme. A capoerista egy művész, atléta, játékos és költő. A capoeira valójában művészet és a capoerista valójában egy művész. A tartalom elbűvölés, bűvészség és ringás. A capoerista testét mint ennek a művészetnek szerszámát használja."

A capoeirát, főleg *Angolából a bantu négerek vitték Brazíliába.* Vallásos szertartásokon fontos szerepet játszottak az ütőhangszerek hangjára játszott vallásos táncok. A táncok, amelyeket főleg négerek adtak elő, meghatározó szerepet játszottak. A tánc vad ritmusa erőteljesebbé tette mozdulataikat és kifejezésmódjukat, erősítette ugrásaikat és testük rugalmasságát, mivel mozdulataiknak rendkívüli mozgékonyságot, kivételes ügyességet és meglepő gyorsaságot kölcsönzött. A capoeira eredete elsősorban ezekre a vallásos táncokra vezethető vissza.

A *XVII. században Brazilia holland megszállásának idején* a rabszolgák, kihasználva az ország feldúlt állapotát, kezdtek elszökdösni gazdáiktól, és ezrével telepedtek le a Barriga (Belly) hegy lábánál, Allagoas államban. A szökevényeknek nagyobb része angolai volt, akiknek jelleme szöges ellentétben állt a rabszolgasággal. Amikor számuk elérte a 20 000-et, köztársaságot hoztak létre *Quilombó vagy Palmares* néven (quilombonak nevezték azokat a sátrakat, kunyhókat, amelyeket nagy sietséggel építettek, főleg pálmalevelekből; Palmares pedig pálmában gazdag területek neve volt). Köztársaságuk élére Zumbit választották. Ő volt a legbátrabb, legerősebb és legcéltudatosabb. Hogy saját ellátásukat, megélhetésüket biztosítsák, a szökevények gyakran támadták meg a farmokat és a közeli településeket, részben azért is, hogy megtorolják a korábban elszenvedett sérelmeket és megaláztatásokat. Raboltak, pusztítottak. Olyan veszélyessé váltak, hogy *Franciscobareto de Meneres* expedíciót szervezett a leverésükre. A négerek primitív fegyverekkel és ökölle verekedve védekeztek, és a későbbiek során levertek még 24 kisebb expedíciót is, melyeket a „dzsungel kapitányai" vezettek (azokat hívták így, akiket a kormány vagy a földbirtokosok alkalmaztak arra, hogy elfogják a szökött rabszolgákat).

A „dzsungelkapitányokat" azzal bízták meg, hogy a szökevényeket élve fogják el, anélkül, hogy munkaképtelenné tennék őket. Így tehát nagy figyelmet szenteltek arra, hogy az elfogott szökevényeket meg ne csonkítsák, vagy nagyobb sérülést ne ejtsenek rajtuk. Ebben az ökölle vívott, ember-ember elleni küzdelemben a rabszolgák kiválónak bizonyultak, amely rendkívüli céltudatosságuknak, hidegvérüknek, ügyességüknek és bátorságuknak volt köszönhető, valamint annak, hogy a vad természettel, állatokkal és sok veszéllyel vívott mindennapi közvetlen harc megedzette őket.

A kor tanúsága szerint, hogy ne fogják el őket élve, a négerek a *capoeirasban* bújtak el (magas fű, amelyet lenyírtak, vagy még lenyírásra vártak), s nagyon különös kar-láb-test-fej játékkal védték magukat, amelyet olyan veszélyesen használtak, hogy gyakran kényszerítették támadóikat menekülésre. Ily módon a capoeira-hírnévre tett szert.

Végül 7000 főnyi jól felfegyverzett sereggel *sikerült a 10 évig tartó harcban leverni a Palmares Köztársaságot.*

Az újra elfogott négerek, magukkal vitték a capoeira játékot, amely rögtön igen közkedveltté lett a különböző településeken, falvakban, városokban.

Bár a capoeira a négerektől eredt, de igazán a mulattok körében tudott továbbfejlődni, tökéletesedni. Oka az volt, hogy a mulattok a négereknél előnyösebb külsejűek, ugyanakkor a fehéreknél lényegesen mozgékonyabbak, ügyesebbek voltak. Ők lettek az ideális capoeira játékosok. Agilitásukkal mindenáron bizonyítani akarták, hogy képesek legyőzni a fehéreket, s nem alázkodnak meg úgy, mint a négerek.

A capoeira 1808-ban VI. D'Joao (Portugália királya, aki Napoleon elől menekült) megjelenésével *érte el csúcspontját:* a capoeirok éjszakánként megbosszulták megaláztatásukat, amelyeket a köznép az újonnan érkezett nemesektől szenvedett el. S végül a politikai erők is átvették a capoeriát gyakorlatukba a politikai hatalomért vívott harcban. 1821. október 31-én súlyos testi és egyéb hasonló büntetéseket tartalmazó rendeletet tettek közzé a capoeira használata ellen.

A kormányzóság idején (az első brazil monarchia megszüntetése után) valamint II. D'Dedro hosszú uralkodása alatt a capoeira állandó botrányok és harcok indítéka volt, s gyakori próbálkozásra adott okot az elnyomás kiszélesítésében.

A köztársaság kikiáltása után (1889) az életbe lépett Brazil Büntető Törvénykönyv (1890) szigorúan betiltotta a capoeirát. XIII. fejezetében „tilos a capoeira" megjegyzés állt, amely tiltotta az utcán és téren erőszakos ügyességi testgyakorlatok végzését – amely a capoeira néven ismert („tehát karral és egyéb eszközökkel végzett gyors mozgást, amely veszélyezteti mások testi épségét, gyülekezést és rendetlenséget okoz, s a megfelelő erővel rendelkező vagy teljesen ismeretleneket megfélemlíti, vagy testi épségüket veszélyezteti") és a törvény megszegését 2–6 hónapig terjedő bebörtönzésse! büntette. Capoeira csoporthoz vagy csapathoz tartozni még súlyosabb vétségnek számított, s az ilyen csoportok vezetőit dupla ideig tartó börtönre ítélték.

A büntetőszabályozás ellenére a kor politikai érdekei nagymértékben elősegítették, hogy az arra legalkalmasabb capoeirák politikai „ezermesterek", testőrök és titkárok legyenek. Még a hadsereg vezetői is igyekeztek a legjobb capoeirákat a soraikban tudni.

A városok fejlődésével a capoeira *hanyatlásnak indult.*

1907-ben jelent meg *„Útmutató a Capoeira vagy Brazil Tornához" címmel (rövid nevén ODC) egy rövid munka, amely a következő fejezetekből állt:*

I.	*Testtartás, pózok*
II.	*Támadás (Negácas)*
III.	*Alapütések*
IV.	*Védekezés.*
V.	*Biztos ütések*

Később (1928-ban) Anibal Burlamagni adta ki a „Nemzeti Torna" (Capoeriquen) – módszeres szabályai című könyvét, amelyben szabályokat definiált a capoeira sportszerű játszásához, és illusztrálta ennek a küzdelemnek a fő ütéseit és a védekezés módjait.

Alkalmazott ütések

Csakúgy, mint a jiu-jitsuban, itt is sokféle ütés van, amelyekből mintegy 30 mondható alapütésnek. Az alábbiakban nézzünk meg néhányat a leghíresebbekből.

Az őr (The Guard) – ugyanúgy, mint az ökölvívásban vagy a szabadfogású birkózásban (pankráció) várakozó magatartás, az ellenfél megfigyelése, támadás-, védekezésindítás.

Passzírozás vagy fésülés (Sieving or Combing) – a test himbálása és forgatása, közben a karok minden irányban kimozdulnak, és a test félig behajlított térden „táncol, imbolyog".

Átcsúsztatás (Slip over) – az ellenfelet a játékos álló helyzetben elhúzza vagy elcsúsztatja.

Rabo–de–araia – a játékos himbálódzva közelít ellenfeléhez, majd kezeit hirtelen a földre teszi, miközben lábaival rugózik, mintha bukfenchez készülődne: a lábaival kell ellenfelét arcba vagy mellbe rúgnia.

Fűnyírás (Grass–Cutting) – jól időzített ütés, amelyre a lehetőség állandóan adott, a játékos lehuppan a fenekére, kezeit leteszi a földre egyik lábát behajlítja, miközben a másikat kinyújtja, s hirtelen elfordítva ellenfelét kibillenti egyensúlyából.

Olló (Scissors) – a játékos hasra vágja magát, miközben kezével egyensúlyoz, mindkét lábával megragadja az ellenfél lábait, lábai mindkét oldalon nyújtva vannak, testét egy hirtelen mozdulattal elfordítva ellöki a másikat.

Állütés (Chinning) – a játékos kilép, jól kiszámítva a távolságot közte és ellenfele közt, hirtelen felemeli egyik lábát, és ellenfelét állon rúgja.

Baiana (nevét Baia államról kapta, ahol a capoeira játék nagyon kedvelt) – a játékos gyorsan

ellenfele felé szalad, s amikor már egész közel van, akkor leguggol, erősen megfogja a másik lábait, és hirtelen gyomorba rúgja.

Chulipa – gyors ütés, amelyet tenyérrel vagy kézfejjel végzünk, az arcra ajánlatos kézfejjel ütni, míg abban az esetben ha a fület vesszük célba inkább a kagyló formájúra hajlított tenyerünket használjuk.

Tolás (Push) – a játékos szándékát leplezve közelít ellenfeléhez, bal kézzel megüti bal oldalát, miközben jobb lábával kibillenti egyensúlyából.

Öngyilkosság (Suicide) – az ütés nevét onnan kapta, hogy még akkor is majdnem biztos, hogy súlyos sérülést okoz, ha az ellenfél pengével vagy késsel van felszerelve, (komoly küzdelemben a kést vagy pengét a nagy lábujjal tartják), a játékos rugózik, s hirtelen hátradobja testét úgy, hogy behajlított lábai az ellenfél lábai között jöjjenek fel, majd egy hirtelen mozdulattal meglöki ellenfelét úgy, hogy az ráessen, közben egyik lábát úgy hajlítja be, hogy térde szabadon mozoghasson és egy kissé távolabb legyen, átdobja ellenfelét a feje felett.

Fejütés (Head hit) – a játékosok egyik legkedvesebb és leggyakrabban használt ütése. Álló helyzetben ütik az ellenfelet állon, mellbe, hasba vagy arcon.

A 20–30-as években számtalan versenyt rendeztek a Rio de Janeiróban a jiu-jitsu és capoeira játékosok közt. Szinte minden esetben a jiu-jitsu versenyző volt a győztes. A küzdőpálya kis mérete miatt a capoeirok nem tudták alkalmazni az ő ütés-menekülés módszerüket, ezért szinte minden esetben megfogták őket a klasszikus jiu-jitsu fogások valamelyikével. A capoeira tulajdonképpen egy szokési mód, amelyet a menekülés módszeréül használnak, s lehetővé teszi, hogy egy ember egyszerre 3–4, vagy még több ellenféllel álljon szemben, s amelyet eredetileg a Quilonbo szökésben lévő foglyai alkalmaztak.

Már a cikk elején említettem, hogy a capoeira azért rendhagyó játék, mert az egyetlen olyan önvédelmi testmozgás, melyet zenére űznek.

A hagyományos népi hangszereken játszanak (berinbaura), de használnak tamburint, dobokat, csörgődobokat, és a játékosnak ezeken a hangszereken is játszani kell. A zene gyorsuló és lassuló üteme határozza meg a körben levő játék ritmusát és időtartamát. A győztes bennmarad a körben, ahova a következő ellenfél lép be. Legutoljára a „Mestre Bimba". A Mester általában olyan szinten űzi ezt a sportot, hogy szinte utolérhetetlen. Senki a capoeristák közül nem tudja megverni. Ő a legjobb. Manapság ez a sportág a berinbau zenéjére a népi felvonulások egyik részét képezi. A hűr pengetése egy érmével történik, és a játékosok a stilizált alapmotívumra egy balett nagyon komplikált, bonyolult lépéseit táncolják.

Eredetileg a capoeira művészetének elsajátításában nem voltak fokozatok. Semmi nem határozta meg azt, hogy a játék űzésében ki áll magasabb fokon. Mestre Bimba, ha meglátta, hogy egy új tanítvány elérte a magasabb szintet, egy kék selyemkendőt kötött a nyakába. Mikor a versenyek rendszeresek lettek, szükség lett bizonyos megkülönböztetésekre. A különböző capoeira akadémiák más és más megkülönböztetéseket alkalmaztak. Színes szalagokat, öveket, zsinórokat. A színek alkalmazkodtak a brazil zászló vagy afro-brazil condoble vallás színeihez. A zsinóros megkülönböztetés a rabszolgatartásnak abból az időszakából ered, amikor a rabszolgák cukroszsákba voltak burkolva, melyet zsinór húzott össze a derekuknál.

A sportág űzésének fejlődési fokozatait különböző színekkel, különböző színű zsinórokkal jelölik.

Röviden még a zenéről. Chulák dalok, melyeket a capoeira gyakorlójának ismernie kell. Minden helyzethez alkalmazkodó dalaik vannak: üdvözlés, búcsúvétel, dícséret, asszony a körben stb.

Ismertetnék e dalok közül egyet:

Dal az irigység ellen

Istenem mit tehetek
Hogy ezen a földön éljek
Ha tisztán járok csirkefogónak neveznek,
Ha piszkos vagyok koszos a nevem,
Óh te nagy öreg világ,
Óh te csaló világ,
Ha így beszélek,
Mert anyám tanított,
Ha nem törődöm, gyávának hívnak,
Ha ölök, gyilkosnak neveznek,
Ha nem beszélek néma a nevem,
Ha beszélek jár a szám,
Ha nem eszem, semmi sem jó nekem,
Ha eszem falánk vagyok.

Ötletek, újdonságok

Vadászjátékok rongylabdával

A *rongylabdák* kiegészítő eszközként való alkalmazását elsősorban nem gazdasági szempontok miatt javaslom. A házilag is elkészíthető 10–12 cm átmérőjű megfelelő súlyú és puhaságú labda nemcsak jól megfogható, hanem találat esetén tompán ütközik, balesetet, fájdalmat nem okoz. Ezen előnyök teszik alkalmassá, hogy a teremben kedvelt páros és csapatvetélkedők és játékok eszköze lehessen. Az ismertetésre kerülő játékok fő jellemzője, hogy a játék folyamán az egyének és csapatok szerepet cserélnek, és egyszer mint vadászok, máskor mint céltársak (vadak) kerülnek egymással szembe.

A vadászjátékokban
tehát nem egyszerűen mozgó célra dobások gyakorlásáról van szó, mert a céltársak a találat elkerülése érdekében megtévesztő mozdulatokat végezhetnek, és a vadászok is rákényszerülhetnek a cselezésekre. A játék varázsát ezért az egyszerű feltételek között kialakulható taktikai harc, küzdelem biztosítja. Népszerűségük vetekszik az örökzöld fogyasztó játékokkal.

Előnyük még, hogy *szinte minden korosztályhoz és a mindenkori képességszinthez igazítható.* Ezért az ismertetésnél közölt számadatok, például a vadászok távolsága, az erdősáv szélessége, az átfutások időhatárai, a dobások számának meghatározása stb. mind módosít egy-egy játékhelyzet feladatának nehézségén. Ha azt látjuk például, hogy a vadászok túl biztosan találnak, akkor vagy a dobás távolságával, vagy az átfutási sáv szűkítésével (a célzási idő csökkentésével) nehezítsünk.

Természetesen a játékokat csak akkor játszhattatjuk, ha a tanulók dobókészsége megfelelő. Ezért elsősorban a fiúk vannak előnyben.

Átfutó vadászjáték

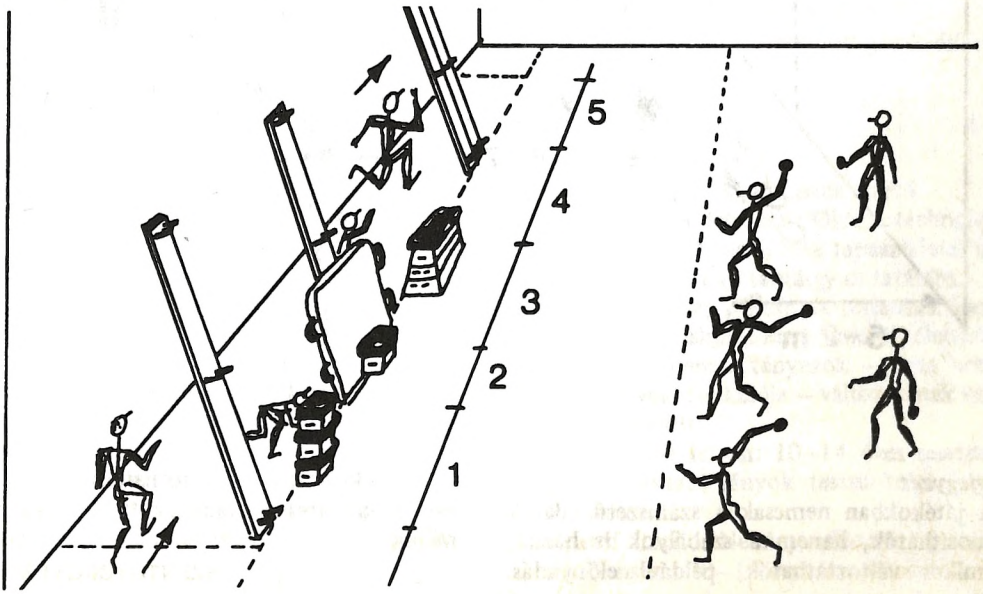
A játék ismertetése

Az „erdőnyiladékon" lesben álló vadászok labdáikkal igyekeznek az egyenként átfutó vadak közül minél többet eltalálni. Győz az a csapat, amelyik több találatot ér el.

A játék menete

Az osztályt két egyenlő létszámú és képességű csoportra osztjuk. Zsámolyokkal, szekrényekkel, tömött labdákkal, stb. a bordásfaltól 1,5–2 m-re, azzal párhuzamosan kijelöljük az erdőátvágás szélességét (4–5 m), majd ettől 5–8 m-re paddal vagy zsinórral elhatároljuk a vadászok lesvonalát. (1. ábra) A vaddal a találati sáv jobb, vagy bal oldalán egymás mögött oszlop egyesével helyezkednek el, a vadászok pedig 1–3 labdát fogva a kijelölt sávban állnak.

A játékvezető jelzésére az elől álló vad átfutásában indul a játék. A futás közben a cselezések megengedettek, sőt az esetleges visszafutás és átfutás is. Célszerű, ha az átfutási időt egyénenként 5–10 s-ben határozzuk meg. A játék így



időben is behatárolódik, és kizárjuk az esetleges tömeges átfutásokat, vagy a szándékos késleltetést, időhúzást.

A vadászok csak a kijelölt sávban érhetnek el érvényes találatot. A hegyesszögből dobott labdáknál ezt figyelmesen ellenőrizzük. Ezért célszerű, ha a bordásfalakon vagy azokkal is behatároljuk az átfutási szakaszt. Fontos szabály, hogy a vadászok a labdáikat társaiknak nem adhatják át, és a kidobott labdákat fel nem vehetik. A játékban tehát a vadászoknak mindig gazdaságosan kell elérniük a találatot, mert könnyelműségük miatt előfordulhat, hogy „töltény" hiányában a végén a vadak akár csípőre tett kézzel, a vadászokat ingerelve sétálhatnak át a veszélyes szakaszon. A túlzott takarékosság is megbosszulhatja magát, mert ilyenkor a játék végén elért találatokért fizetnek sokat a vadászok.

Változat

Megfelelő távolsággal egymás mellett több pálya is építhető, így egyszerre kislétszámmal több csapat is vetélkedhet.

A játékvezető a vadak áthaladásának módját nehezíti, korlátozhatja (például: négykézlábon járás, nyusziugrás, sánta róka stb). Természetesen a vadászok kidobóhelyzetét is módosíthatjuk (például térdeléssel, üléssel, padon vagy zsámolyon állva stb.).

Erdei vadászat

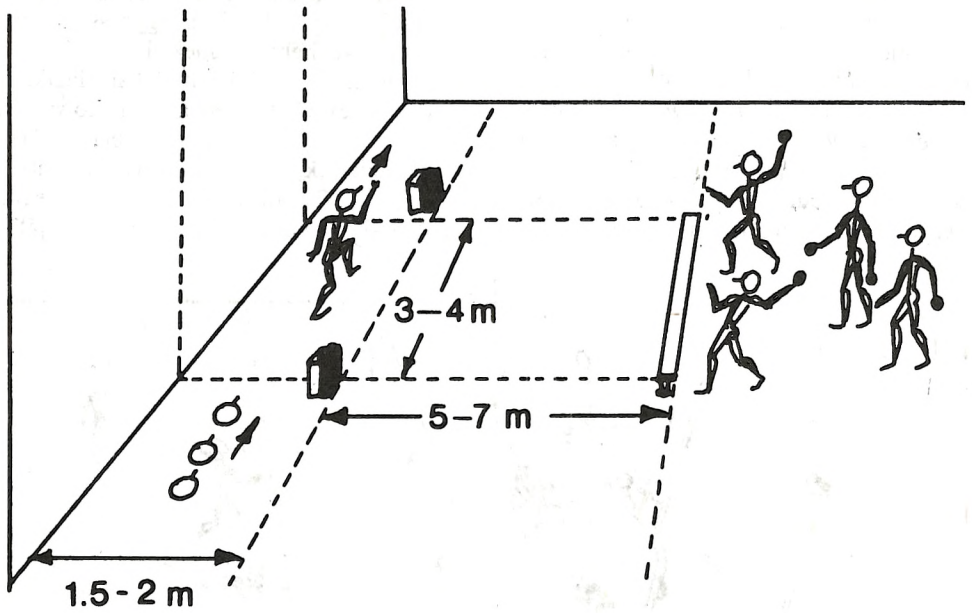
A játék ismertetése

Az átfutó vadászjátékoktól abban különbözik, hogy az átfutási szakasz egy egész „erdőre" bővül. A vadaknak ugyanis fától-fáig, bokortól bokorig, szakaszonként kell az erdőn áthaladni, miközben a vadászok a teljes sáv vonalán szabadon mozogva vadászhatnak.

Fontos, hogy az erdő építéséhez felhasznált tornapadokat, zsámolyokat, szekrényeket, szőnyegeket stb. úgy helyezzük el, hogy az átfutási sávok 2–4 m-nél ne legyenek hosszabbak.

Változat

Szabályhoz köthetjük egy-egy átfutási szakasz módozatait pl.: egyes és ötös szakaszon nyusziugrással. (2. ábra)



Megjegyzés

A játékokban nemcsak a számszerű adatok módosíthatók, hanem a szabályok is házilag bármikor változtathatók, például előnyadás.

Ügyeljünk arra, hogy a tornatermi játékokhoz ne a szabadtéren alkalmazott labdákat használjuk.

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

Szakterületünk tudományos életéből

III. Testnevelési Tudományos Konferencia

1984. IV. 2-án és 3-án ismét megrendezésre került a Tanárképző Főiskolák immár kétévenkénti hagyományos Tudományos Konferenciája, melynek feladata mind az általános, mind a főiskolai oktatási rendszerek és módszerek kutatása, modernizálása.

Az idén a Szegedi Juhász Gyula Tanárképző Főiskola adott otthont minden elismerést megérdemlő hozzáértéssel a rendezvénynek. A Szegedi Juhász Gyula Tanárképző Főiskola rektora üdvözölte a megjelenteket, és az első nap plenáris ülését megnyitotta, melyen az elnökség tagjai tartották meg előadásukat.

Kozmanovics Endre a Magyar Sportmozgalom eddigi és jövőbeni útjáról beszélt.

Gyenge József a Főiskolai Egyetemi Sportmozgalom jövőjét méltatta.

Dr. Szigeti Lajos az új főiskolai felvételi rendszer tapasztalatait és törekvéseit ismertette.

Ezek után következett az első napi szekcióülés:

Elnök: Dr. Szigeti Lajos tanszékvezető

1. Burka Endre: A fizikum fejlesztésével kapcsolatos néhány törekvés egy iskolafejlesztési koncepció keretében.
2. Dr. Nagy Sándor: Az általános iskolai részletezett cél- és követelményrendszer.
3. Dr. Császi Sándor: Készség- és képességfejlesztés az alsó tagozatban a testnevelési órán, a tanterv játékanyaga felhasználásával.
4. Csillag Béla: A 10–12 éves tanulók motoros képességeinek összehasonlító elemzése.
5. Gyetvai György: A teljesítőképesség és a teljesítőkészség viszonyának optimalizálási lehetőségei az iskolai testnevelésben.
6. Szalay Gábor: Zsámolyt helyettesítő szer alkalmazása a motoros képességek fejlesztésére, különös tekintettel az atlétikai ugrások kialakítására az általános iskolai testnevelésben.
7. Mészáros János – Gunda András – Mohácsi János – Szabó Tamás – Frenkl Róbert: A biológiai fejlettség eloszlásának vizsgálata 11–12 éves iskolai tanulóknál.

Az első nap záróprogramja a testnevelési főiskolások késő éjszakába nyúló fogadása volt, ahol az ország minden részéből érkezett vendégek és kollégák ismét főiskolás évfolyamtársakként idézték fel régi emlékeiket, diákcsínjeiket.

Másnap a szekcióülésekre reggel 8 óra 30 perces kezdettel három szekcióban, három helyszínen került sor.

1. szekció

Elnök: Csillag Béla tanszékvezető

1. Bősze László: Az egész és résztanulás oktatásmódszertani kérdései a távolugrás tanulásának folyamatában.
2. Dr. Pásztori Attila: A csapatalakítás módszerei a mozgásos játékokban a testnevelési órákon.
3. Dr. Ozsváth Ferenc: A 6–10 éves tanulók képességfejlesztésében alkalmazható módszerek két kísérlet tapasztalatai alapján.
4. Kovács Kálmán–Kovács Iván: A testnevelés tanításának néhány motivációs kérdése.
5. Dán Józsefné: Tanítási kompetencia vizsgálat a III. évfolyamos hallgatóknál.
6. Győri Pál: A 3–6 éves gyermekek motoros kvalitásai.
7. Dr. Bodóczky Lászlóné–Kovács Iván: A sportjátékelemek fejlesztésének néhány kérdése óvodás korú gyermekeknél.
8. Dr. Istvánffi Csaba: Sportmozgások differenciáltsága.

2. szekció:

Elnök: Gyetvai György tanszékvezető.

1. Duchnovszky Istvánné: Oktatástechnológiai eszközök felhasználásának tapasztalatai a főiskolai röplabdázás tantárgy oktatásában.
2. Dr. Kálmánchey Zoltán: A testedzés, sportolás helye az iskolás korú tanulók életmódjában, a környezeti tényezők – ezen belül a család nevelő funkciója – változásának körülményei között.
3. Dr. Farmosi István: 10–14 éves rendszeres edzést folytató lányok testsűrűsége és testösszetétele.
4. Kristóf László: Néhány alkati és motorikus tulajdonság a 10–14 éves korosztályban.

5. Dr. Iglói László–Dr. Edlinger Jenő – Koltai Miklós – Ódor Péter: A 6–10 évesek $FEV_{0,5}$ FEV_1 és PEF értékeinek változása az eltérő fizikai igénybevételek tükrében.
6. Farkas Ferencné: A népi játékok, táncok és a zene ritmusérzék fejlesztő hatása az óvodai testnevelésben a mozgástanulás meggyorsítása függvényében.
7. Varga Gyuláné: Lábfejizmok erősítésének játékos lehetőségei az óvodáskorban.
8. Vermes Károlyné: Az ugróerő vizsgálata az általános iskola alsó tagozatában.

3. szekció:

Elnök: Dr. Szigeti Lajos tanszékvezető

1. Walter Károly: Főiskolai hallgatók pszichoszomatikus változásainak vizsgálata tanulmányaik idején.
2. Heckenberger Istvánné: A zene, mint eszköz a gimnasztikaoktatás szolgálatában.
3. Csutka István: Az általános iskolai testnevelőtanár-képzés folyamatos fejlesztése céljából végzett kérdőíves vizsgálatának anyagából.
4. Jámbor László: Módszertani javaslatok a kosárlabdajáték és a testnevelési játékok oktatásának fejlesztésére az általános iskolai testnevelőtanár-képzésben.
5. Dr. Vass Miklós: Testnevelő tanári tevékenységrendszer és a tanárképzés kapcsolata.
6. Szabó József–Kovács Kálmán: Testnevelés szakos hallgatók életmódjának néhány jellemzője.
7. Bondár Zsuzsanna: Az óvodai testnevelés továbbfejlesztésével kapcsolatos törekvések.

A szekcióülések végeztével az emlékplakettek kiosztására került sor, majd Dr. Szigeti Lajos zárszavaiban a tudományos konferenciák eddigi hagyományait, eredményeit és jelenlegi sajátosságait hasonlította össze.

Búcsúzóul valamennyiünk nevében köszönetet mondott mind az előadók kutató munkájáért, mind a kitűnő vendéglátásért a szegedi testnevelési tanszéknek.

Viszontlátásra két év múlva!

JÁMBOR LÁSZLÓ

SPORT ÉS NYELV

Az idézőjel

Az idézőjel hatalmas és hozzá nem méltó karriert futott be az utóbbi időben. Méltatlant, mert nem abban a szerepkörben érte el, amire való. Hamis babérokat aratott. Karrierjét az újságírásnak köszönheti, méghozzá elsősorban a sportújságírásnak. Ezért is kell foglalkoznunk vele.

Az újságírásban a legtöbb esetben akkor van helye az idézőjelnek, ha az újságíró valakinek a szavait, írását idézi, vagy akkor, ha egy közismert szót nem az ismert értelmében, hanem egyszeri, átvitt értelemben használ. Ha egy szónak több jelentése van, a ritkább jelentéseket egyáltalában nem szükséges idézőjelbe tenni. Ez sokszor még félreértésre is adhat alkalmat. Viszont fordítva: ha a félreérthető szót nem tesszük idézőjelbe, ez a szöveg téves értelmezését eredményezheti.

Éppen ezért tartjuk jónak a következő címet: Grut, a „hittérítő". Jó, mert a „hittérítő" félreérthető lenne. És jó a kis cikkecskében az is, hogy amikor kiderül a szövegből a hittérítőség lényege, akkor a szerző már így folytatja, idézőjel nélkül: „Mondhatnám úgy is, hittérítő munkát végzünk." Hasonló a következő mondat is (példáimat a Népsportból veszem): Az ártatlannak tűnő „költségtérítés" jóvoltából a futballban tényező lett a pénz. Kell az idézőjel, hiszen a költségtérítés itt rajtpénz értelemben szerepel. Ugyanis helyénvaló a következőkben, hiszen valaki szavait idézi az újságíró: Horváth László edző méri a győztes idejét: „Tizenhét másodperc, még lerontják a tekintélyünket!"

Teljességgel fölösleges, néha zavaró is viszont a következőkben: Nos, hogy miért a román bajnokságot hívjuk segítségül, annak a Politechnica Timisoara az egyik kieső az „oka". A „Poli" 17. lett... Az oka szót itt eredeti értelmében használja a szerző, hibás az idézőjel használata. Ugyanebben a cikkben később ez áll: A bajok okai? Itt nincs – helyesen – idézőjel. Az előzőhöz hasonlóan nem kell ez az írásjelünk a Poli mellé sem. Aki nem tudja, az is azonnal rájön, hogy az a csapat beceneve. (A *Fradit* sem *„Fradi"*nak írjuk.)

Ugyanígy hibás az idézőjel használata a következő néhány példában:... *Minden érdekeltnek egyaránt fáj, a legnagyobb gondot azonban a vizilabdázók „elbocsátása" okozza...* Ezzel a logikával a *fáj* is idézőjelbe kerülhetne. *A „pálmát" ezen a téren a férfi tőr viszi el... Kollégánk hullafáradtan „esett be" reggel a szálloda kapuján.* Az *esett be* ilyen értelemben gyakran használatos, akárcsak a – helyesen – idézőjel nélküli *hullafáradtan. A szovjet rallybajnokság harmadik helyezettje vagyok – közölte mosolyogva a „pilóta". Amikor a hazai kánikulából rajtoltak, nem tudták, hogy az időjárás „áldozataivá válnak."*

A példákat vég nélkül lehetne sorolni. A fölösleges idézőjelek száma évről évre érezhetően nő. S ez az igazán aggasztó. Talán nincs messze az az idő, amikor a Népsport egyik mondata így kerül kinyomtatásra:

A *„kék-fehér" „fiúk" „igénytelenül" „játszottak" a „lelkes" „ferencvárosi" „legénységgel" a „kupában" – „áll" a „lap" „hasábjain"*. Az idézőjelbarátok logikája szerint: Nem a fiúk kék-fehérek, hanem a mez. Nem fiúk, hanem 20–30 éves felnőttek. Mindegyiknek nagy igénye volt. A ferencvárosiak többnyire a belvárosban és a XI. kerületben laknak. Nem legénység, hanem csapat. Nem a kupában játszottak, hanem a pályán. Nem áll, hanem nyomtatva van. Nem lap, hanem több oldalból álló újság. Nem a hasábjain áll, hanem az egyik hasábon.

Hát nem „borzasztó"?

ANDOR GYÖRGY

INHALT

Szíjj Zoltán (1925–1984) 129

Nagy Sándorné–Fehér Valéria: Erfahrungen der letzten fünf Jahre üben die Erprobung der pakisierten Auforderungen in Körpererziehung für die Fachmittelschule II. Teil 131

Földesiné Dr. Szabó Gyöngyi – Dr. Zbigniew Krawcyk: Polnisch–ungarische vergleichende Forschung über die Beliebtheit der Stunden für Körpererziehung – II. Teil 140

Nádori László: Diskutieren wir über den Aufbau der Körpererziehungsstunde 144

Andor György: Schüler, Sportarten, Sportübertragungen, Wettbewerbe 147

Bemerkungen, Beiträge 152

Somorjai László: Capoeira – ursprünglich ein Volksspiel 154

Ideen, Neuigkeiten 157

Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres 159

Sport und Sprahe .....

Buchbe sprechung 160

СОДЕРЖАНИЕ

Сийй Золтан (1925—1984) 129

Фёлъдешие Д-р Сабо Дёнди, Д-р Збыгнъев Кравцык: Полъско-венгерское совместное сравнителъное исследованиеоо любленности уроков физкулътуриы 11 140

Надори Л.: Спорим о структуре урока физкулътуры! 144

Андор Г.: Учащиеся, виды спортов репортажи, соревнования 147

Замечания, дополния 152

Шоморяи Л.: Происхождение, народная игра: Капоеира 154

Идеи, новинки 157

Из научной жизни нашей профессии 159

Спорт и язык 160

5,50 Ft

INDEX: 25825